

Corps et mouvement

VISÉES PRIORITAIRES

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

31	32	33	34	35	36

*Condition physique et santé**Activités motrices et/ou d'expression**Pratiques sportives**Jeux individuels et collectifs**Sens et besoins physiologiques**Équilibre alimentaire*

Troisième cycle

Éducation nutritionnelle

VISÉES PRIORITAIRES

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

CM 36 – Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation...

1 ... en acquérant des techniques culinaires et en développant son habileté manuelle

2 ... en découvrant d'autres cultures culinaires

3 ... en identifiant des techniques de conservation des aliments

Progression des apprentissages

9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année
Utilisation de techniques culinaires de base pour réaliser un repas (<i>bouillir, étuver, rissoler,...</i>)		
Acquisition d'une gestuelle adaptée aux différentes préparations culinaires (<i>peler, émincer, pétrir,...</i>)		
Choix et utilisation adaptée des ustensiles et du matériel		
Préparation et dégustation de mets d'autres cultures		
Application des principes de la chaîne du froid et sensibilisation aux risques d'intoxication alimentaire		
Utilisation et entretien d'un réfrigérateur et d'un congélateur		
Découverte et application de différentes techniques de conservation (<i>surgélation, séchage,...</i>)		
Analyse des informations figurant sur l'emballage d'un aliment		
Connaissance des différents modes de culture et d'élevage		
Mise en valeur des produits de saison, de proximité ou issus du commerce équitable		
Comparaison et échange sur différentes façons de se nourrir		
Préparation et comparaison d'un mets maison et d'un mets précuisiné par rapport au prix, à la qualité, au goût et au temps de préparation (<i>lasagnes, pizza,...</i>)		
Mise en pratique de règles d'hygiène : <ul style="list-style-type: none"> – corporelle (<i>lavage des mains, cheveux attachés,...</i>) – matérielle (<i>tablier, linge, ustensiles, plan de travail,...</i>) – alimentaire (<i>emballage, stockage,...</i>) 		
Application des règles de sécurité		
Identification et application de gestes favorisant l'utilisation appropriée des ressources (<i>eau, électricité,...</i>)		
Connaissance de son livre de cuisine et application de recettes		
Organisation de son travail (<i>gestion du temps, mise en place, rangements,...</i>)		
Transfert des techniques culinaires à de nouvelles recettes		
Présentation, réalisation créative et soignée de différents mets et préparation de la table (<i>mise du couvert, décoration,...</i>)		

4 ... en étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation

5 ... en exerçant un regard critique sur les modes alimentaires

6 ... en comparant et en analysant les prix de revient par rapport à la quantité et à la qualité des produits

7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité

8 ... en appliquant les règles d'hygiène, de sécurité et de comportement à l'égard des autres et de l'environnement

Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...utilise les techniques culinaires de base pour réaliser un mets ou un repas

...identifie et décrit les techniques de conservation les plus courantes

...décode l'étiquette et/ou le label d'un produit

...applique les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine
...reconnait quelques agents responsables de contamination alimentaire et leurs effets sur la santé

...applique des gestes favorisant l'économie des ressources

...réalise quelques recettes tirées du livre de cuisine en respectant les bases de préparation et les proportions

...présente avec soin un mets

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Veiller à la progression technique dans les difficultés culinaires

Mobiliser les sens

Liens *SHS 31 – Relation Homme-espace* ;
FG 35 – Vie de la classe et de l'école

Orienter les réflexions et les actions des élèves en se référant à la grille d'analyse de l'Éducation en vue du Développement Durable (EDD) (www.globaleducation.ch)

Liens *SHS 31 – Relation Homme-espace* ;
FG 36 – Environnement

Veiller à l'application des équivalences alimentaires

Aborder le problème des intoxications alimentaires

Liens *FG 32 – Santé et bien-être*

Développer des écogestes

Liens *FG 36 – Environnement*

Offrir la possibilité de planifier un repas ou une collation d'une semaine verte ou d'un camp sportif

Liens *L1 31 – Compréhension de l'écrit* ; *MSN 34 – Grandeurs et mesures* ; *MSN 35 – Modélisation* ;
FG 34 – Projets collectifs

Liens *MSN 37 – Corps humain* ; *MSN 38 – Diversité du vivant* ; *CM 35 – Sens et besoins physiologiques* ;
FG 32 – Santé et bien-être ; *FG 34 – Projets collectifs* ;
FG 35 – Vie de la classe et de l'école ; *FG 37 – Complexité et interdépendance* ; *CT – Démarche réflexive*