



Économie familiale/secondaire 1

Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»



Les produits alimentaires suisses ont de la valeur

Manger équilibrer, c'est bon et cela fait du bien. Une idée gourmande, quelques ingrédients, du savoir-faire, un zeste de créativité et le tour est joué. Lors des courses, il faut veiller à choisir des produits indigènes saisonniers et sains. Acheter des produits locaux et de saison, c'est aussi faire le plein de plaisir gustatif et de santé. Les tomates ne sont jamais aussi bonnes qu'en été. Cueillies à pleine maturité et transportées sur de courtes distances, elles contiennent alors le plus de vitamines et d'autres nutriments. Plus les trajets sont courts, plus les denrées restent fraîches et plus grande est leur valeur nutritive.



Exercices destinés aux élèves sur le thème de la planification des achats et de la cuisine:

- Planifier le travail et le temps nécessaire à la préparation d'un menu, p. ex. faire un plan pour le dîner (travail de groupe): qui fait quoi.
- Compiler des astuces pour la cuisine (travail individuel, rassembler les résultats en plénum): p. ex. presser l'ail sans l'éplucher, étendre la pâte à biscuits sur du film transparent, découper le persil ou la ciboulette avec une paire de ciseaux, etc.
- On mange aussi avec les yeux (devoir à faire à la maison): noter pendant une journée tout ce que l'on voit dans son assiette (couleurs, formes, manière de présenter).
- Vérifier les provisions à la maison (devoir à faire à la maison): qu'est-ce qui pourrait être cuisiné directement? Cuisiner un plat avec ces ingrédients (faire signer une confirmation par les parents).
- Élaborer un plan hebdomadaire (dîners et soupers) en tenant compte de la pyramide alimentaire et de l'offre saisonnière de fruits et de légumes suisses (travail individuel ou en groupes).
- De quoi se compose un repas équilibré? À quoi doit ressembler le contenu de l'assiette? Trois exemples de repas équilibrés, éventuellement faire un dessin (travail individuel ou par deux).
- Faire une liste de courses pour un menu (p. ex. plats que l'on souhaite cuisiner en économie familiale) et aller faire les achats (travail en groupes).
- Acheter des denrées sans emballage: qu'est-ce qui est possible/pas possible? Faire un tour au magasin (travail individuel ou par deux).
- Estimer les prix de produits alimentaires définis, puis aller les vérifier au magasin (travail par deux ou en groupes).





Économie familiale/secondaire 1

Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»



- Durée de conservation des denrées alimentaires: classer les aliments en fonction de leur durée de conservation, courte ou longue (travail par deux).
- Étudier plus précisément la date de péremption du lait et des produits laitiers (travail individuel ou par deux).
- Conservation au réfrigérateur: regarder dans le réfrigérateur à la maison et faire un schéma de ce qui est rangé où. Comparer avec les autres élèves. Existe-t-il un système de rangement? Concrètement, comment devraient être rangées les denrées? (travail individuel, rassembler les résultats en plénum).
- Utilisation des restes: demander aux élèves de citer des exemples de ce que l'on peut préparer, p. ex., avec des pommes de terre déjà cuites ou du vieux pain (travail individuel).
- Cuisine improvisée en économie familiale: préparer avec des restes un menu comportant trois plats, p. ex. pour utiliser les aliments et les provisions avant les vacances (travail en groupes).
- Acheter des produits de qualité: quels labels trouve-t-on sur les produits alimentaires en magasin? Que signifient-ils? (travail en groupes, rassembler les résultats en plénum).

Pour de plus amples informations sur ce thème:

Tableau des saisons des fruits et des légumes suisses:

www.swissmilk.ch/saison

Plus de 8000 recettes gratuites sur:

www.swissmilk.ch/recettes



Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»

De l'ordre dans le réfrigérateur!

Porte (10 à 15 °C)

Produits nécessitant seulement d'être légèrement refroidis:
œufs, boissons, sauces toutes prêtes, moutarde et mayonnaise, beurre et confiture

Étagère supérieure (env. 8 °C)

Boissons, conserves et aliments sensibles au froid (fruits tropicaux, p. ex.)

Étagères médianes (4 à 5 °C)

Produits laitiers (yogourts, lait ou crème), pâtisseries, desserts et produits portant la mention «À conserver au réfrigérateur une fois ouvert»

Étagère inférieure (env. 2 °C)

Viande fraîche, poisson, saucisses et charcuterie, légumes d'hiver et restes

Bac à légumes (jusqu'à 10 °C)

Légumes, salades, fruits

