

ITEM *AUTRE*

IDENTIFICATION DES SAVOIRS ESSENTIELS DU PROGRAMME DE NUTRITION



Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition
implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH)
réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets
(IRSC)

Recherches financées par:

Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), N° 200503MOP-143819-NUT
Le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), N° 410-2005-0785

Rapport de recherche (*document de travail*) **relatif au**
à l'identification des savoirs essentiels en lien avec le Programme d'arts culinaire et de
nutrition (à venir) réalisé par les Ateliers cinq épices dans le cadre du projet PC-PR

Analyse de contenu
portant sur les planifications des ateliers de cuisine-nutrition
(Item autre / 2005-2006)

Chercheuses principales:

Les professeures Johanne Bédard et Louise Potvin

Cochercheure et cochercheurs:

Les professeurs Yves Couturier, Jean-François Desbiens, Abdelkrim Hasni,
François Larose, Johanne Lebrun, Yves Lenoir, Olivier Receveur et Bernard Terrisse

Professeur responsable:

Olivier Receveur

Assistante de recherche / Recueil et analyse des données:

Carole Gulglielmo, étudiante de 2^e cycle sous la direction du professeur O. Receveur

Organisme promoteur du PC-PR:

Les Ateliers cinq épices

Partenaires du projet *Petits cuistots-Parents en réseaux* (PC-PR):

Commission scolaire de Montréal, Fondation Lucie et André Chagnon,
Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain

Sherbrooke – Décembre 2007
Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION		3
1 CHAPITRE 1: LES COMPÉTENCES ET COMPOSANTES DE COMPÉTENCES VISÉES DANS LE PROJET DE NUTRITION PC - PR		4
1.1 MÉTHODOLOGIE ADOPTÉE		4
1.1.1 Compétence 1: Développer une culture alimentaire		6
1.1.2 Compétence 2: Réaliser des recettes nutritives		8
1.1.3 Compétence 3: Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive		10
1.1.4 Compétence 4: Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement		12
2 CHAPITRE 2: LE RATTACHEMENT DES SAVOIRS ESSENTIELS AUX COMPÉTENCES		14
2.1 MÉTHODOLOGIE ADOPTÉE		14
3 CHAPITRE 3: PRÉSENTATION DES SAVOIRS ESSENTIELS ADAPTÉS AU CADRE DU PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE		22
3.1 MÉTHODOLOGIE ADOPTÉE		22
3.1.1 Compétence 1: Développer une culture alimentaire		23
3.1.2 Compétence 2: Réaliser des recettes nutritives		28
3.1.3 Compétence 3: Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive		33
3.1.4 Compétence 4: Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement		40
BIBLIOGRAPHIE		43
LISTE DES TABLEAUX		
Tableau 1 Compétence 1: Développer une culture alimentaire saine et diversifiée		15
Tableau 2 Compétence 2: Réaliser des recettes nutritives		17
Tableau 3 Compétence 3: Apprécier des aliments et mets de bonne valeur nutritive		19
Tableau 4 Compétence 4: Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement		21

INTRODUCTION

« L'enfance et la petite enfance constituent une période charnière du développement du potentiel de santé des individus » (Kaur, Hyder et Poston, 2003, p. 375-88).

En plus d'une croissance physiologique intense, cette période est marquée par l'acquisition d'habitudes de vie dont plusieurs constituent des facteurs de risque de maladies à l'âge adulte (Wadsworth et Kuh, 1997). Parmi ces facteurs, les habitudes alimentaires occupent une place prépondérante.

L'éducation nutritionnelle s'inscrit dans une démarche d'éducation à la santé. Elle ambitionne l'acquisition de savoirs (connaissances) et de savoir-faire (aptitudes, compétences) visant l'adoption d'une saine alimentation permettant de donner les moyens à un individu ou à un groupe d'individus d'exercer un choix par rapport à des comportements de santé (Michaud, 2002). Préparer l'élève à utiliser les connaissances acquises et les compétences; approfondir les concepts et approches étudiées: tels sont des buts importants alloués à l'éducation.

Privilégier les compétences, c'est inviter à établir un rapport différent aux savoirs et à se recentrer sur la formation de la pensée. L'idée de compétence dénote le souci d'initier dès l'école le développement d'habiletés complexes qui seront essentielles à l'adaptation ultérieure de l'individu à un environnement changeant. Elle suppose le développement d'outils intellectuels flexibles, aptes à s'ajuster aux transformations et à favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances (Gouvernement du Québec, 2001, p.4).

Les savoirs essentiels occupent alors une place prépondérante qui tend vers ce but. « Ils constituent un répertoire de ressources indispensables au développement et à l'exercice de la compétence. Cela n'exclut pas que l'élève puisse faire appel à d'autres ressources. Néanmoins, la maîtrise de ces savoirs s'avère essentielle au développement et à l'exercice de la compétence » (Gouvernement du Québec, 2001, p. 9).

Ce document détient une double fonction: outil de documentation et d'évaluation. En effet, il permet de documenter les activités des *Ateliers cinq épices* de manière rigoureuse, précise et détaillée. Cela tend à répondre aux manques évalués dans la littérature. De plus, il constitue un outil d'évaluation rétrospectif de la cohérence des activités pédagogiques menées depuis 2001

avec les objectifs généraux du projet *Petits cuistots - Parents en réseaux* (PC – PR). Enfin, la présentation des savoirs adaptée au cadre logique du Programme scolaire québécois permet d'évaluer et d'apprécier la pertinence et la cohérence interne du projet PC-PR en vue de permettre son déploiement et son arrimage avec le Programme de formation de l'école québécoise: éducation préscolaire et enseignement primaire.

Ce document comporte quatre chapitres. Un premier chapitre présente les compétences et leurs composantes relatives aux visées et objectifs généraux des *Ateliers cinq épices* et la méthodologie adoptée pour se faire. Dans un deuxième chapitre, il sera expliqué une méthode permettant notamment de valider les compétences identifiées. Un troisième chapitre présentera les savoirs et les compétences requises, suivant la présentation du Programme scolaire québécois. Puis, un quatrième chapitre déclinera les savoirs essentiels visés dans les 42 ateliers à thèmes de manière détaillée et rigoureuse ainsi que les outils et supports éducatifs utilisés.

1. CHAPITRE 1: LES COMPÉTENCES ET COMPOSANTES DE COMPÉTENCES VISÉES DANS LE PROJET DE NUTRITION PC - PR

MÉTHODOLOGIE ADOPTÉE

La démarche mise en œuvre se caractérise de systématisation selon la définition suivante de Legendre (2000): « mise en séquence, logique et graduée, d'un ensemble d'opérations ou d'activités; procédé de rationalisation et d'ordonnancement par opposition aux activités organisées de façon intuitive, non contrôlées et non gérées » (p. 1213). Les sections du Programme de formation de l'école québécoise nommées Arts plastiques et Éducation physique et à la santé servent de support de travail.

Plusieurs séances de travail intensives sous la forme de groupe de discussion avec les nutritionnistes sont nécessaires.

Le tableau des objectifs généraux du projet PC-PR regroupé en trois items: connaissances, attitudes et comportements, est examiné précisément pour l'identification et la formulation des compétences visées lors des ateliers cuisine-nutrition. La méthode requise est de regrouper les

dix-neuf objectifs généraux du projet PC-PR par thème puis de les répartir dans un ordre logique; formuler des cibles d'apprentissage précises en fonction de ce classement; déterminer la précision des termes employés par le biais des grilles de Taxonomies d'apprentissage (cognitif, affectif et psychomoteur). Cet outil permet de choisir le verbe d'action correspondant au degré de performance désiré. L'ensemble des compétences et composantes identifiées a fait l'objet d'un consensus des nutritionnistes.

Puis, selon l'approche didactique initiée dans le programme de formation, la présentation de chaque programme disciplinaire suit un même cadre de référence. Il convient de décrire les éléments suivants pour chacune des quatre compétences identifiées:

- L'explicitation de la compétence;
- Les liens liant la compétence avec les compétences transversales;
- Le contexte de réalisation dans lequel la compétence s'acquiert;
- Le cheminement envisagé de l'élève;
- Les attentes de fin de cycle pour le premier, deuxième et troisième cycle. Le choix des termes se fait de manière appropriée et graduée selon les cycles préparatoires.

La mise en oeuvre de la démarche de systématisation passe par un effort d'apprentissage conceptuel et pratique en matière de pédagogie et de didactique. L'interaction entre des activités de planification et d'évaluation dans cette démarche est requise. L'organisation de plusieurs réunions de travail, regroupant à la fois des chercheurs en éducation, les chercheurs en nutrition et les nutritionnistes intervenantes fait preuve d'un processus de rétroaction des méthodes et outils développés. Ce processus contribue à construire la validité scientifique de cette démarche, et ce, par un processus de triangulation.

Compétence 1 • Développer une culture alimentaire

Sens de la compétence

Explicitation

L'alimentation est un déterminant majeur favorisant la santé. Il est reconnu que les habitudes alimentaires se développent dès l'enfance. Il est donc essentiel de fournir aux enfants les ressources qui leur permettront de faire des choix alimentaires appropriés dès le début de leur scolarité. Le développement d'une culture alimentaire permet à l'élève de prendre en charge activement sa santé.

Développer une culture alimentaire débute par le développement de compétences relatives aux principales caractéristiques et qualités nutritionnelles de certains aliments. Puis, se poursuit par une meilleure compréhension des effets de certaines habitudes alimentaires sur la santé. L'ouverture à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs permet d'entretenir une relation positive avec la saine alimentation. Le développement de cette culture est compatible avec l'adoption de saines habitudes alimentaires et contribue à diminuer le risque de maladies chroniques et à prévenir l'obésité infantile, véritable enjeu de santé publique.

Liens avec les compétences transversales

Le développement d'une culture alimentaire est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales des compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant appelé à exploiter l'information pertinente et à exercer son jugement critique pour faire des choix éclairés ; des compétences d'ordre personnel et social, puisque l'adoption d'habitudes alimentaires touche la structuration de l'identité personnelle.

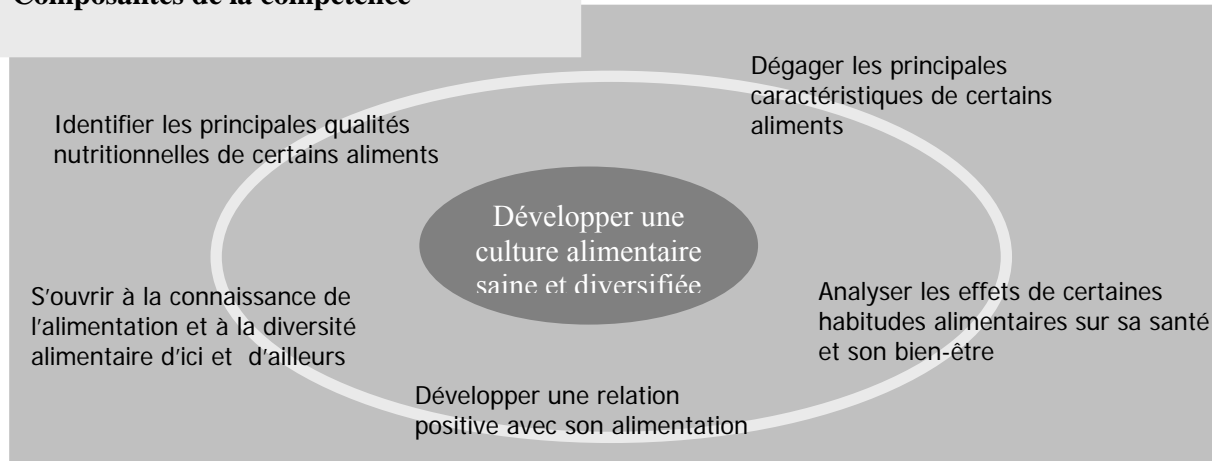
Contexte de réalisation

Le développement de cette compétence se fait à travers différentes activités préparatoires à l'atelier. Lors de la période théorique, un bref rappel des connaissances antérieures est réalisé, puis des notions théoriques sont abordées par thème. Un réinvestissement est réalisé à travers un jeu pédagogique et cette période se termine par un résumé des notions présentées.

Cheminement de l'élève

Dès son entrée au préscolaire et tout au long du primaire l'élève est amené à s'approprier des connaissances visant l'adoption d'une alimentation saine. Il apprend progressivement à établir des liens entre les effets de son alimentation et sa santé. Il s'ouvre à la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs et développe une attitude positive vis-à-vis une saine alimentation.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont les connaissances des qualités nutritionnelles et les caractéristiques des aliments, les effets des habitudes alimentaires sur la santé, les aspects affectifs liés à l'alimentation et les connaissances sur l'alimentation d'autres cultures.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève est sensibilisé à quelques qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il est sensibilisé à certaines habitudes alimentaires favorables et à d'autres nuisibles à sa santé et à son bien-être. Il découvre le plaisir de consommer des aliments sains. Il s'ouvre graduellement à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève maîtrise certaines qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il reconnaît certaines habitudes alimentaires favorables et d'autres nuisibles à sa santé et son bien-être. Il prend progressivement conscience du plaisir de consommer des aliments sains. Il est ouvert davantage à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève maîtrise les principales qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il établit des liens entre ses habitudes alimentaires et leurs effets sur sa santé et son bien-être. Il pose un regard favorable sur une alimentation saine et diversifiée. Il est ouvert à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Compétence 2 • Réaliser des recettes nutritives

Sens de la compétence

Explicitation

On observe depuis plusieurs années que la population cuisine de moins en moins. Une multitude de facteurs sont à l'origine de ce phénomène dont la grande disponibilité de mets préparés, la surabondance de la restauration rapide et le manque de temps. Ceux-ci contribuent à l'augmentation des problèmes de santé reliés aux habitudes alimentaires.

La réalisation de recettes nutritives permet à l'élève de s'approprier les rôles et les fonctions des outils et des gestes culinaires. Le développement de cette compétence permet aussi à l'élève de s'approprier la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension de recettes et d'utiliser le vocabulaire culinaire approprié. Le fait de partager son expérience lui permet de mieux intégrer ses apprentissages et de les réinvestir à la maison avec sa famille. En plus d'éprouver du plaisir en cuisinant, l'élève éprouve une grande fierté d'avoir réussi à cuisiner les différentes recettes

Liens avec les compétences transversales

Réaliser des recettes nutritives est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales les compétences d'ordre méthodologique, l'élève devant se donner des méthodes de travail efficaces ; les compétences d'ordre personnel et social, l'élève travaillant en coopération et devant communiquer de façon appropriée ; les compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant amené à sélectionner les informations pertinentes pour la réalisation de la recette.

Contexte de réalisation

Le développement de cette compétence se fait par l'expérimentation la réalisation d'une recette avec ses pairs. Les recettes sont réalisées en atelier de façon collective et les élèves sont supportés par l'animatrice, l'enseignant et des parents bénévoles. L'élève est également encouragé à refaire la recette dans son milieu familial.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève est amené à développer des gestes culinaires et les éléments du langage culinaire lui permettant de s'approprier les étapes de réalisation d'une recette. L'élève maîtrise également peu à peu la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension de recettes. À la fin du préscolaire l'élève est sensibilisé à un langage et à des gestes culinaires simples et limités. À la fin du primaire, l'élève est outillé pour réaliser différentes recettes de façon autonome et sécuritaire dans d'autres contextes que l'école.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont les gestes culinaires, les outils, le langage culinaire, la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension d'une recette, les actions et les stratégies de réalisation de la recette.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève commence à utiliser un langage culinaire limité et à intégrer certains gestes. Il réalise une partie des recettes qui lui sont attribuées. Il évalue sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève choisit avec aide certains outils pour la réalisation des recettes et utilise un langage culinaire davantage élaboré. Il a intégré davantage de gestes culinaires. Il réalise la recette en collaboration avec ses pairs, sous supervision d'un adulte. Il interprète ses résultats et identifie des améliorations souhaitables et des éléments à conserver.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève choisit seul les outils appropriés pour la réalisation des recettes et utilise un langage culinaire adéquat. Il maîtrise plusieurs gestes culinaires. Il réalise la totalité de la recette en coopération avec ses pairs. Il évalue sa démarche et le résultat et exprime les améliorations souhaitables et les éléments à conserver.

Compétence 3 • Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive

Sens de la compétence

Explicitation

Le développement de saines habitudes alimentaires ne peut se faire sans l'appréciation sensorielle d'aliments et de mets nutritifs et sans le développement du goût. Il est souvent nécessaire pour apprécier un nouvel aliment d'avoir plusieurs expositions à ce dernier, il est donc primordial de créer des occasions de dégustations fréquentes.

L'appréciation d'aliments et de mets de bonne valeur nutritive demande à l'élève d'être attentif à la perception des saveurs des aliments selon ses goûts et de porter un jugement d'ordre critique. La dégustation se réalise dans un esprit de respect entre les élèves à l'égard des goûts de chacun. L'élève sera petit à petit capable de proposer des alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées et pourra réinvestir à la maison ce qu'il a développé. Cette compétence encourage l'élève à inclure dans son alimentation une variété d'aliments et de mets de bonne valeur nutritive.

Liens avec les compétences transversales

Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales les compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant amené à exercer son jugement critique et à communiquer de façon appropriée; les compétences d'ordre personnel et social, l'élève étant amené à structurer son identité.

Contexte de réalisation

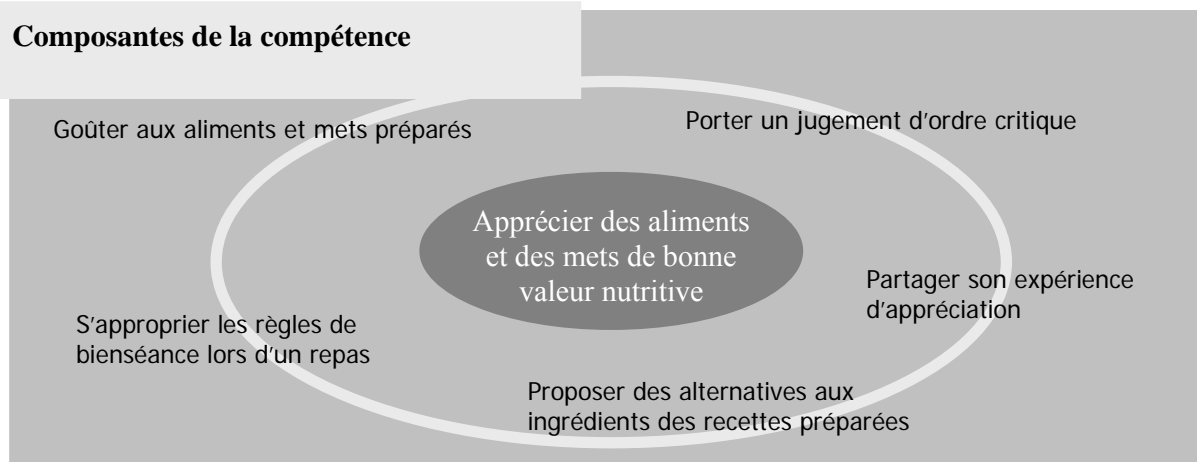
Le développement de cette compétence se fait par la dégustation des recettes nutritives cuisinées par les élèves lors des ateliers. L'élève est invité à goûter sans être obligé de consommer entièrement les mets cuisinés. L'élève est alors invité à faire part de son appréciation. Le fait que les recettes soient réalisées par les élèves les encourage à goûter. La dégustation est aussi une

occasion pour l'élève d'apprendre les règles de bienséance à table.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève apprend à s'ouvrir et déguste une grande variété d'aliments et mets de bonne valeur nutritive. Il est ainsi amené à en apprécier l'expérience sensorielle que cela lui procure. À la fin du préscolaire, il a encore peur de l'inconnu et refuse parfois de goûter. Il est aussi grandement influencé par la réaction de ses pairs. Il exprime son appréciation avec un vocabulaire limité. Il apprend à respecter les règles de vie en groupe à table. À la fin du primaire, l'élève apprécie goûter aux aliments et aux mets préparés, il porte un jugement d'ordre critique basé sur ses goûts personnels. Il partage son expérience d'appréciation avec un vocabulaire adéquat. Il est aussi en mesure de proposer plusieurs alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance à table lors d'un repas.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont les aspects affectifs et sensoriels lors de la dégustation, le vocabulaire d'appréciation et les règles de bienséance lors d'un repas.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève s'ouvre peu à peu et prend conscience de son appréciation sensorielle des aliments et des mets. Il communique son appréciation en utilisant un vocabulaire limité et sans pouvoir la justifier de façon rationnelle. Il propose quelques alternatives aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève s'ouvre davantage et identifie son appréciation sensorielle des aliments et des mets. Il communique son appréciation en utilisant un vocabulaire adéquat, mais a de la difficulté à la justifier de façon rationnelle. Il propose quelques alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève veut essayer de nouveaux mets et évalue son appréciation sensorielle des aliments et des mets sans se laisser influencer. Il communique son appréciation et la justifie en utilisant un vocabulaire adéquat. Il propose une multitude d'alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Compétence 4 • Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement

Sens de la compétence

Explicitation

Tout au long du primaire l'élève est sensibilisé à l'adoption d'une distance critique à l'égard des sollicitations qui appellent à la consommation de biens et de services de tous ordres et d'en mesurer l'impact sur l'environnement, sur les rapports sociaux et sur son propre bien-être physique et psychique. Les choix de produits alimentaires qu'il fait doivent être aussi influencés par ces aspects.

La prise de conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement permet à l'élève de pouvoir faire des choix d'une consommation alimentaire responsable. En identifiant certains des effets de l'activité humaine en lien avec l'alimentation sur l'environnement et en établissant les liens entre la santé environnementale et la santé humaine, l'élève développe un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Liens avec les compétences transversales

Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales des compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant appelé à exercer son jugement critique pour faire les liens entre la consommation, la santé environnementale et la santé humaine; des compétences d'ordre personnel et social, puisque le développement d'un esprit responsable touche la structuration de l'identité personnelle.

Contexte de réalisation

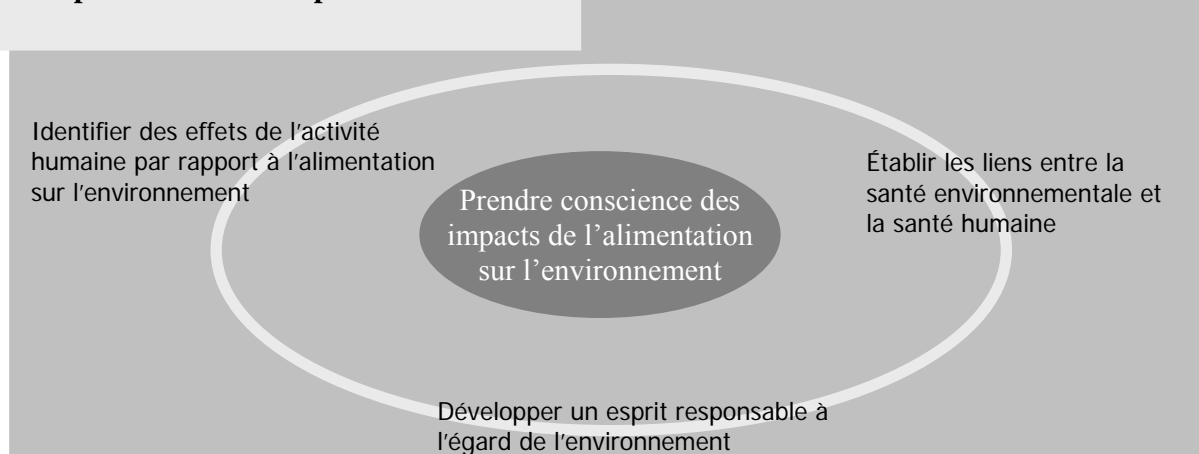
Le développement de cette compétence se fait à travers différentes activités préparatoires à l'atelier. Lors de la période théorique un bref rappel des connaissances antérieures est réalisé, puis des notions théoriques sont abordées. Un réinvestissement est réalisé à

travers un jeu pédagogique et cette période se termine par un résumé des notions présentées.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève est amené à prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement et sur sa santé. À la fin du préscolaire, il comprend mieux certains problèmes environnementaux liés à son alimentation et à sa santé. À la fin du primaire, il est en mesure d'identifier plusieurs effets de l'activité humaine par rapport à l'alimentation sur l'environnement. Il établit des liens entre la santé environnementale et sa propre santé. Peu à peu il a développé un esprit responsable à l'égard de l'environnement, ce qui lui permet de poser des gestes plus responsables quant à ses choix de consommation alimentaire.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont les effets de l'activité humaine alimentaire sur l'environnement, les gestes responsables et les liens entre la santé environnementale et la santé humaine.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève est sensibilisé à quelques effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il constate qu'il existe des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Il commence à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève identifie quelques effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il continue à établir des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Ceci le motive à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève identifie des effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il fait des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Ceci le motive à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement en modifiant certains de ses comportements.

2. CHAPITRE 2: LE RATTACHEMENT DES SAVOIRS ESSENTIELS AUX COMPÉTENCES

2.1 MÉTHODOLOGIE ADOPTÉE

Le travail effectué ci-après permet de valider la démarche. La validation s'effectue à deux niveaux: la validation de la démarche de systématisation adoptée et la validation de la pertinence des objectifs généraux des activités des *Ateliers cinq épices*.

Elle consiste à évaluer de manière rétrospective, la pertinence et la cohérence des savoirs essentiels visés dans les ateliers cuisine-nutrition avec les objectifs généraux du projet, déterminés au préalable.

Le support utilisé pour compléter le tableau ci-après est l'outil de synthèse des savoirs essentiels révisé par les nutritionnistes des *Ateliers cinq épices*. En effet, un premier outil de synthèse des savoirs essentiels est réalisé en vue d'un document dit "théorique": les planifications stratégiques des ateliers. Puis, cet outil est ensuite révisé de manière rigoureuse par les nutritionnistes intervenantes, en vue de sélectionner les savoirs essentiels réellement enseignés lors des ateliers.

Il s'agit de rattacher les savoirs essentiels extraits des planifications stratégiques des années 2001 à 2007 à chacune des compétences et leurs composantes de compétences. Rappelons que ces dernières résultent d'un travail de synthèse et de reformulation des objectifs généraux visés à la fin du 3^e cycle.

L'ensemble des titres de savoirs essentiels énoncés dans l'outil de synthèse sont répartis selon la visée de la composante et compétence; puis regroupés et classés afin de dénommer à chaque catégorie de savoirs un titre (exemple: Historique des aliments). Ainsi, ce tableau permet d'appréhender la globalité des savoirs théoriques et pratiques, classés et répertoriés selon leurs sujets et finalités correspondant aux compétences et composantes de compétences. Puis pour certaines composantes, il a été nécessaire de puiser dans un niveau de détail plus poussé (paragraphe détaillant le contenu des savoirs).

Notes et légendes

Notes: Certaines colonnes peuvent n'être pas ou moins complétées que d'autres. Cela peut s'expliquer notamment par le fait que les planifications stratégiques peuvent être incomplètes (Cas pour la compétence 2: Réaliser des recettes nutritives, composantes 3, Partager son expérience de réalisation).

Légende:

- ☛ Titre de catégorie d'un savoir essentiel
- Élément développé dans le détail des savoirs essentiels

P, 1, 2, 3: Cycles préparatoires

Tableau 1
Compétence 1: Développer une culture alimentaire saine et diversifiée

COMPOSANTES DE COMPÉTENCE				
1	2	3	4	5
<i>Dégager les principales caractéristiques de certains aliments</i>	<i>Analyser les effets de certaines habitudes alimentaires sur sa santé et son bien être</i>	<i>Développer une relation positive avec son alimentation</i>	<i>S'ouvrir à la connaissance de l'alimentation et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs</i>	<i>Identifier les principales qualités nutritionnelles de certains aliments</i>
<p align="center">ORIGINE DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ œufs en vente sur le marché ☛ riz ☛ choux ☛ miel ☛ olives ☛ canneberges <p align="center">COMPOSANTES DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ œuf ☛ agrume <p align="center">VARIÉTÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ fruits ☛ légumes feuilles ☛ légumes tiges ☛ choux ☛ riz ☛ melons ☛ courges ☛ pains sur le marché ☛ légumes secf ☛ agrumes ☛ yogourt ☛ pomme 	<p align="center">STRUCTURE ET COMPOSITION DES REPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ rythme et structure équilibrée des repas ☛ rôle des collations ☛ rôle du déjeuner <p align="center">composition d'une collation</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ composition d'un déjeuner équilibré et varié ☛ bienfaits du déjeuner sur la santé ☛ bons et mauvais choix de déjeuner et leurs effets sur la santé <p align="center">EFFETS D'UN TYPE D'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ forces et faiblesses de la cuisine indienne et leurs effets sur la santé ☛ impacts d'une alimentation <i>fast</i> 	<p align="center">ASPECTS AFFECTIFS DE L'ALIMENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ approche positive de l'alimentation santé ☛ concept de satiété ☛ gestion de son alimentation et ses effets sur la santé <p align="center">STRATÉGIES DE CHOIX POUR UNE SAINTE ALIMENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ choix judicieux à réaliser face à l'alimentation <i>fast food</i> ☛ stratégies de choix d'adopter une alimentation riche en anti-oxydants ☛ stratégies de choix de breuvages ☛ stratégies de choix des céréales à déjeuner ☛ l'allaitement humain et de l'animal 	<p align="center">HISTORIQUE DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ sirop d'érable ☛ yogourt ☛ pain <p align="center">AGRICULTURE ET INDUSTRIALISATION CULTURE DES VÉGÉTAUX:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ pommes ☛ agrumes ☛ légumineuses. ☛ canneberges ☛ courges ☛ olives ☛ melon ☛ baies ☛ haricots de soya. ☛ choux ☛ riz ☛ légumes tiges <p align="center">RÉCOLTE DES VÉGÉTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ choux ☛ riz ☛ canneberges 	<p align="center">VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ œuf ☛ fruits ☛ légumes ☛ pommes ☛ yogourt ☛ agrumes ☛ légumineuses ☛ canneberges ☛ pains ☛ pain grains entiers ☛ légumes feuilles ☛ courges ☛ huile d'olive ☛ lait et fromage ☛ melon ☛ miel ☛ baies ☛ soya ☛ produits <i>fast food</i> ☛ choux ☛ riz ☛ produits d'érable ☛ breuvages ☛ épices ☛ légumes tiges ☛ céréales à déjeuner

<p>CATÉGORIES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ œufs vendu sur le marché ✱ légumes ✱ les différents types d'eaux potables <p>FAMILLES D'ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ canneberges ✱ courges ✱ baies <p>CARACTERISTIQUES ORGANOLEPTIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ divers fromages ✱ différents miels ✱ différents laits soya <p>ORIGINE BOTANIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ haricots de soya ✱ épices et fines herbes 	<p><i>food</i> régulière sur la santé et sur l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ conséquences d'une consommation excessive de MG sur la santé. ✱ utilisation optimale des sources alimentaires riche en fibres dans la vie quotidienne <p>MODE DE VIE ACTIF ET BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ physiologie du corps humain lors de l'activité physique ✱ principaux bienfaits de l'activité physique sur la santé ✱ stratégies de choix d'activités physique ✱ effets néfastes de la sédentarité sur l'organisme 	<p>ALTERNATIVES SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ l'utilisation optimale des sources alimentaires riche en fibres dans la vie quotidienne. ✱ le rôle des matières grasses et leurs effets bénéfiques sur la santé. ✱ des choix judicieux à réaliser face à l'alimentation <i>fast food</i> 	<p>PROCESSUS DE FABRICATION OU DE PRODUCTION DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ yogourt ✱ pain ✱ huile d'olive ✱ fromage ✱ miel ✱ produits dérivés du soya ✱ sirop d'érable ✱ produits dérivés du sirop d'érable ✱ céréales à déjeuner ✱ lait <p>PROCESSUS D'INDUSTRIALISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ la transformation du grain en céréales ✱ la transformation du riz ✱ l'arbre érable à sucre <p>PROCESSUS DE CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ épices ✱ miel <p>ÉLEVAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ les caractéristiques des principaux ruminants ✱ les caractéristiques des abeilles <p>ASPECT GÉOGRAPHIQUE, CULTUREL ET TRADITIONS CULINAIRES D'UN PAYS PARALLÈLEMENT AU CANADA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ Maroc ✱ l'Inde ✱ l'Asie du Sud-Est ✱ Mexique 	<p>QUALITÉ NUTRITIONNELLE D'UN TYPE D'ALIMENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ produits de terroir ✱ l'alimentation dite <i>fast food</i> ✱ mexicaine ✱ asiatique <p>RÔLE D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS ET LEURS EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ matières grasses (familles des acides gras) ✱ fibres (solubles et insolubles) ✱ bactéries lactiques <p>SOURCES ALIMENTAIRES D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✱ les sources alimentaires de matières grasses ✱ les sources alimentaires riche en fibres ✱ les sources alimentaires riche en antioxydants
---	--	---	---	--

Tableau
Compétence 2: Réaliser des recettes nutritives

COMPOSANTES DE COMPÉTENCES			
1 <i>S'approprier les étapes de la réalisation d'une recette et la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension d'une recette</i>	2 <i>Finaliser sa réalisation</i>	3 <i>Partager son expérience de réalisation</i>	4 <i>Développer des gestes culinaires et des éléments du langage culinaire</i>
<p align="center">ÉTAPES DE RÉALISATION D'UNE RECETTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre les quantités d'ingrédients nécessaires pour la recette - trouver les mesures appropriées (3) - réaliser la recette en équipe: ajout des ingrédients à tour de rôle dans le bol commun à toute la table. - travailler n collaboration (3) - respecter des consignes de sécurité - respecter la consigne de ne pas manger des aliments pendant la préparation culinaire <p align="center">MÉTHODOLOGIE DE LECTURE ET DE COMPRÉHENSION D'UNE RECETTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir lire les indications écrites d'une recette - être attentif aux explications données des étapes de la recette - être responsable d'un rôle attribué et assumer une tâche culinaire déterminée. 	<p align="center">RÉALISATION DE RECETTES NUTRITIVES</p> <ul style="list-style-type: none"> - barres énergétiques aux céréales et aux lentilles - mini-quiches au jambon, fromage et courgettes - mélange de céréales amicales - brochettes de fruits et sauce à l'érable - monsieur ou madame Légumes - croustade aux pommes - tzatziki, crudités et pita - salade de fruits aux agrumes - soupe aux lentilles - mini-muffins poires et canneberges - mini pizza sur muffin anglais - salade grecque et vinaigrette - burritos et guacamole - biscuits citrouille, raisins et dattes - brushetta et huiles aromatisées - potage velouté aux carottes et aux panais - bonhomme en sculpture - rouleaux de printemps et smoothie au lait de coco - salade repas écolo - coquilles farcies aux 3 fromages - salade de fruits aux melons avec sauce au miel - bagatelle au miel - curry aux légumes - scones aux bleuets 		<p align="center">VOCABULAIRE CULINAIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - égoutter - incorporer - fouetter; hacher - trancher; râper - zester - ml - cuillère à thé - cuillère à table <p align="center">GESTES CULINAIRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - piler - brasser; diviser - séparer ; verser - cuire - ajouter - casser un œuf - battre un œuf - mesurer différents ingrédients sec et liquides - mélanger; fouetter - râper (fruits, légumes, fromage) - couper - composer une brochette - incorporer un élément de la recette au mélange - étaler uniformément - éplucher (fruits: 2 et 3) - évider (fruits) - essorer - zester (2,3); presser - huiler un moule - étager des ingrédients - déchiqueter - écraser (2, 3) - hacher (finement 2, 3) - assembler - farcir - épépiner (2,3) - décorer; napper

	<ul style="list-style-type: none"> - chaudière de maïs - sandwich wrap à la tartinade de tofu - salsa maison et pita croustillant - salade de choux colorée - bouillon oriental - salade d'automne - fusillis du jardin - betteraves à la russe - mini muffin aux pommes et cheddar - brochette de fruits et sauce à l'érable - smoothie et orangeade maison - gâteau chocolat et crème à l'orange - carrés épicés - compote fruitée - potage au fenouil - couscous aux légumes - coupe ensoleillée - salade juste, vinaigrette au chocolat - le soyeux du sportif - frites maison 		<ul style="list-style-type: none"> - saupoudrer - broyer - racler avec un ustensile - pétrir - fondre - rincer; égoutter - émietter - badigeonner à l'aide d'un ustensile - peler (2,3) - parer (2,3) - nettoyer; portionner - retirer l'écorce d'un fruit - moudre (2,3) <p style="text-align: center;">OUTILS CULINAIRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - fourchette - tasse graduée à mesurer - mesures ingrédients secs - cuillère à mesurer - cuillère en bois - cuillère parisienne - moule (carré, muffins) - fouet; pinceau - assiette à tarte - couteau - couteau d'office (2,3) - couteau économe (2,3) - râpe - planche à découper - tige de bois - cure-dents - passoire - presse-ail (2,3) - zesteur (2, 3) - presse agrume - poêle - louche; spatule - plaque de cuisson - mélangeur électrique - bol; assiette - micro-ondes - ouvre-boîte - mortier (2,3) - pilon (2,3) - papier absorbant - ciseaux - coton fromage - ficelle - tasse mesurer liquides - tasse à mesurer solides - pichet ; casserole - verre
--	--	--	---

Tableau 3
Compétence 3: Apprécier des aliments et mets de bonne valeur nutritive

Composantes de compétences				
1 <i>Porter un jugement d'ordre critique</i>	2 <i>Partager son expérience d'appréciation</i>	3 <i>Proposer des alternatives aux ingrédients des recettes préparées</i>	4 <i>S'approprier les règles de bienséance lors d'un repas</i>	5 <i>Goûter aux aliments et mets préparés</i>
<p>EN LIEN AVEC UNE SAINE ALIMENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir choisir une collation santé en fonction de 3 critères (bons pour la santé, pas trop sucré, pas trop gros) - savoir identifier les bons et mauvais choix de déjeuners - prendre conscience de l'importance de manger des fruits et légumes tous les jours - savoir porter réflexion sur sa propre consommation et comment l'augmenter - savoir reconnaître des aliments riches en fibres - savoir citer 4 aliments bonne source de fibres - connaître différentes sortes de matières grasses dans l'alimentation pour faire des choix éclairés - savoir porter une réflexion sur sa consommation de fibres et sucres <p>EN LIEN AVEC DES RECETTES CULINAIRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir déterminer les améliorations à prévoir dans une recette - savoir les moyens 	<p>PHYSIOLOGIE DU GOÛT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ le processus physiologique relié au goût ☛ les 4 saveurs de base et leur site d'action privilégié sur la langue <p>EN LIEN AVEC LA DÉCOUVERTE DES SENS</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir déterminer les 4 saveurs présentes à la dégustation d'un potage de légumes divers - savoir déterminer le goût sucré et acide des agrumes (P, 1) - savoir déterminer le taux d'acidité des fruits agrumes (2, 3) - savoir critiquer les saveurs de différents laits de soya (1, 2, 3) - savoir découvrir le nom, saveur et famille de l'aliment dégusté - savoir déterminer texture et apparence de différents laits de soya (3) - savoir déterminer " j'aime /je n'aime pas " un aliment (P) - savoir comparer le lait de soya avec le lait de vache - savoir reconnaître différents fruits par 1 jeu de reconnaissance tactile 	<p>DIFFÉRENTES APPLICATIONS CULINAIRES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ œufs ☛ pommes ☛ légumes secs ☛ canneberges. ☛ légumes feuilles ☛ courges ☛ l'huile d'olive ☛ melons ☛ miel ☛ baies ☛ riz ☛ matières grasses ☛ l'érable ☛ épices ☛ légumes à tiges 	<p>RÈGLES DE BIENSÉANCE LORS DES ATELIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir se tenir calme, assis à table, les genoux en dessous de la table pour la dégustation - savoir remercier d'avoir la chance de pouvoir manger les aliments préparés eux-mêmes - savoir remercier les parents bénévoles de leur aide - savoir remercier la nature de sa générosité - savoir remercier les arbres et les acériculteurs pour leur merveilleux cadeaux: produits de l'érable - savoir souhaiter " bon appétit " avant de déguster 	<p>DÉGUSTATION D' ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - bulbe fenouil et panais - morceau de mangue quartier d'orange, de pamplemousse, de citron - pomme Russet - agrumes: quart d'orange, pamplemousse, citron - quart d'un pain pita avec hoummos - huiles aromatisées piquantes et fines herbes - guimauve, bretzels, citron, endive (P, 1, 2, 3) + chocolat mi-amer, limonade (2, 3) - laits de soya aromatisés au chocolat, vanille, fraise - galettes de riz - boisson de riz au chocolat - rouleau de printemps - smoothie au lait de coco (2, 3) - morceau de fromage (3) - haricots de soya grillés naturels

<p>pour manger des fruits et légumes plus souvent</p> <p>EN LIEN AVEC DES STRATÉGIES D'ACHATS</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir reconnaître des publicités d'aliments camelotes - savoir identifier des aliments camelotes - savoir identifier des stratégies de marketing utilisées pour les aliments camelotes et aliments de <i>fast food</i> - savoir lire la quantité de fibres sur une étiquette - savoir faire la différence entre le gras caché et le gras visible (<i>P, 1</i>) - savoir identifier certains aliments contenant des matières grasses (<i>2, 3</i>) - savoir identifier des bons et mauvais gras dans les aliments (<i>1, 2, 3</i>) - savoir lire la quantité de sucres et de fibres sur une étiquette de produits de céréales à déjeuner - savoir comparer plusieurs valeurs nutritionnelles de céréales à déjeuner en fonction de leur teneur en sucres et fibres ☛ intérêt économique et pratique des légumineuses 	<ul style="list-style-type: none"> - identifier épices couleurs différentes - savoir verbaliser leur expérience de découverte gustative - savoir établir une différence goût d'un fromage et lait de vache, brebis et chèvre - savoir évaluer la grosseur de plusieurs variétés de melons - savoir reconnaître des variétés de courges (noms, couleurs) - savoir observer, commenter, échanger sur saveurs plusieurs aliments dessinés - savoir déterminer et comparer le goût salé, sucré, acide et amer - savoir reconnaître les fruits issus de la famille des baies - savoir identifier aliments <i>fast food</i> (<i>2, 3</i>) - riches en gras et en sucres - savoir identifier des légumes tiges <p>EN LIEN AVEC UNE SAINE ALIMENTATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir citer deux caractéristiques propres à une variété de courges (<i>2, 3</i>) - savoir classer certains aliments <i>fast food</i> du plus ou moins gras et sucrés - savoir créer un repas riche en fibres (<i>2, 3</i>) - savoir différencier les repas / collations et friandises (<i>P, 1</i>) - savoir reconnaître trois groupes d'aliments (<i>2, 3</i>) 			
---	--	--	--	--

Tableau 4
Compétence 4: Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement

Composantes de compétences		
1	2	3
<i>Établir les liens entre la santé environnementale et la santé humaine</i>	<i>Développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement</i>	<i>Identifier des effets de l'activité humaine par rapport à l'alimentation sur l'environnement</i>
<p align="center">LIENS SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET HUMAINE</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ le rôle de l'eau dans le métabolisme d'organismes vivants ☛ les impacts d'une alimentation <i>fast food</i> régulière sur la santé et l'environnement ☛ effets des agents oxydants et antioxydants sur la santé ☛ concept " d'alimentation naturelle " 	<p align="center">PRÉSERVATION DES BIOSYSTÈMES</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ les techniques de recyclage au domicile familial ☛ les actions de lutte contre le gaspillage par emballages alimentaires et les bénéfices encourus pour l'humain et l'environnement ☛ le concept de préservation de l'eau - savoir détecter un suremballage de produits ☛ la réutilisation des matières recyclées <p align="center">HYGIÈNE DES ALIMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ la manipulation des baies <p align="center">ENVIRONNEMENT INDUSTRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ l'utilisation adéquate et contrôlée des produits issus de l'agriculture industrialisée <p align="center">PRINCIPES ÉCOLOGIE</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ les principes du commerce équitable ☛ les logos et produits du commerce équitable ☛ des stratégies judicieuses d'achat de produits et bonnes habitudes de vie en lien avec le commerce équitable 	<p align="center">EFFETS DE L'ACTIVITÉ HUMAINE SUR L'ENVIRONNEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ ampleur du gaspillage ☛ provenance des produits d'ailleurs ☛ processus d'industrialisation ☛ concept "d'alimentation naturelle"

3 CHAPITRE 3: PRÉSENTATION DES SAVOIRS ESSENTIELS ADAPTÉS AU CADRE DU PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

3.1 MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Ce document résulte du raccordement entre les compétences identifiées et les savoirs essentiels extraits des planifications stratégiques depuis 2001 révisés à la lumière de la pratique des nutritionnistes.

Le travail a consisté à une nouvelle synthèse et une réorganisation des savoirs essentiels énoncés dans les tableaux précédents (rattachement des savoirs essentiels en compétences) adaptée au cadre logique du Programme de formation de l'école québécoise.

Cette méthode permet d'arriver à un niveau de synthèse et de précision des mots et termes employés (titres des savoirs essentiels) particulièrement rigoureux justifiant l'authenticité des savoirs essentiels et la validité de ces documents. De plus, pour chaque savoir énuméré, il est précisé le cycle préparatoire dans lequel il est enseigné.

Notes et légende

Notes: Cet outil de synthèse des savoirs permet de mettre en évidence des activités pédagogiques interactives, ludiques et dynamiques dans lesquelles les enfants manipulent eux-mêmes les aliments et deviennent familiers avec leur transformation. Les activités proposées par les intervenantes des *Ateliers cinq épices* pourraient contribuer à des situations d'apprentissage propices à favoriser des changements effectifs de comportements.

L'outil permet de valoriser la diversité des supports pédagogiques utilisés par les nutritionnistes lors des ateliers.

Au total, on dénombre un ensemble de 331 mots de vocabulaire relatifs à la connaissance en nutrition. Ce sont les termes qui visent à être retenus par les élèves du préscolaire au 3^e cycle.

De manière générale, ce document met en évidence l'étendue et la diversité des savoirs essentiels visés au cours des ateliers cuisine-nutrition. Dès lors, l'analyse de cet outil tend à faire ressortir cinq aspects originaux attribuables aux *Ateliers cinq épices*, à savoir: 1) une conscientisation de l'acte alimentaire; 2) une invitation à la créativité culinaire; 3) un développement de l'estime de soi; 4) une ouverture sur le monde et ses traditions culinaires; 5) une découverte sur des principes relatifs à l'écologie et la protection de l'environnement.

Compétence 1 • Développer une culture alimentaire

Sens de la compétence

Explicitation

L'alimentation est un déterminant majeur favorisant la santé. Il est reconnu que les habitudes alimentaires se développent dès l'enfance. Il est donc essentiel de fournir aux enfants les ressources qui leur permettront de faire des choix alimentaires appropriés dès le début de leur scolarité. Le développement d'une culture alimentaire permet à l'élève de prendre en charge activement sa santé.

Développer une culture alimentaire débute par le développement de compétences relatives aux principales caractéristiques et qualités nutritionnelles de certains aliments. Puis, se poursuit par une meilleure compréhension des effets de certaines habitudes alimentaires sur la santé. L'ouverture à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs permet d'entretenir une relation positive avec la saine alimentation. Le développement de cette culture est compatible avec l'adoption de saines habitudes alimentaires et contribue à diminuer le risque de maladies chroniques et à prévenir l'obésité infantile, véritable enjeu de santé publique.

Liens avec les compétences transversales

Le développement d'une culture alimentaire est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales des compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant appelé à exploiter l'information pertinente et à exercer son jugement critique pour faire des choix éclairés ; des compétences d'ordre personnel et social, puisque l'adoption d'habitudes alimentaires touche la structuration de l'identité personnelle.

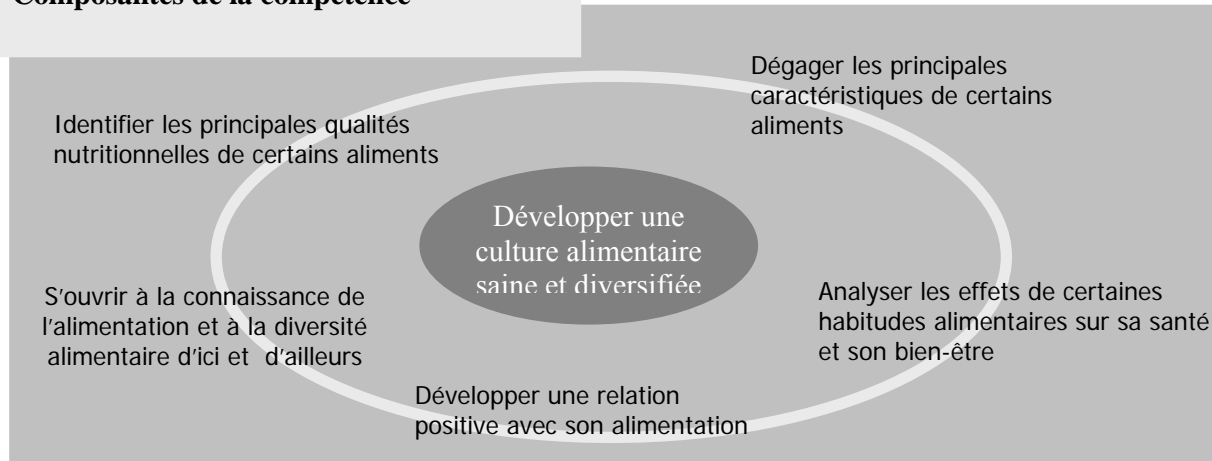
Contexte de réalisation

Le développement de cette compétence se fait à travers différentes activités préparatoires à l'atelier. Lors de la période théorique, un bref rappel des connaissances antérieures est réalisé, puis des notions théoriques sont abordées par thème. Un réinvestissement est réalisé à travers un jeu pédagogique et cette période se termine par un résumé des notions présentées.

Cheminement de l'élève

Dès son entrée au préscolaire et tout au long du primaire l'élève est amené à s'approprier des connaissances visant l'adoption d'une alimentation saine. Il apprend progressivement à établir des liens entre les effets de son alimentation et sa santé. Il s'ouvre à la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs et développe une attitude positive vis-à-vis une saine alimentation.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont : les connaissances des caractéristiques des aliments, des principes de l'agriculture, de production, de l'industrialisation d'aliments ; des connaissances sur l'alimentation d'autres cultures. Les qualités nutritionnelles et les effets des habitudes alimentaires sur la santé, les aspects affectifs liés à l'alimentation et stratégies de choix judicieux pour une saine alimentation.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève est sensibilisé à quelques qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il est sensibilisé à certaines habitudes alimentaires favorables et à d'autres nuisibles à sa santé et à son bien-être. Il découvre le plaisir de consommer des aliments sains. Il s'ouvre graduellement à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève maîtrise certaines qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il reconnaît certaines habitudes alimentaires favorables et d'autres nuisibles à sa santé et son bien-être. Il prend progressivement conscience du plaisir de consommer des aliments sains. Il est ouvert davantage à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève maîtrise les principales qualités nutritionnelles et caractéristiques d'une grande variété d'aliments. Il établit des liens entre ses habitudes alimentaires et leurs effets sur sa santé et son bien-être. Il pose un regard favorable sur une alimentation saine et diversifiée. Il est ouvert à la connaissance de la nutrition et à la diversité alimentaire d'ici et d'ailleurs.

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS

• Origine des aliments

- œufs en vente sur le marché				
- riz	P	1	2	3
- choux	P	1	2	3
- miel			2	3
- olives	P	1	2	3
- canneberges				

• Familles d'aliments

- canneberges				
- courges	P	1	2	3
- baies	P	1	2	3

• Catégories d'aliments

- œufs en vente sur le marché				
- légumes			2	3
- différents types d'eaux potables			2	3

• Composantes des aliments

- œuf				
- agrume	P	1	2	3

• Variétés d'aliments

- fruits				
- légumes feuilles				
- légumes tiges	P	1	2	3
- choux	P	1	2	3
- riz	P	1	2	3
- melons	P	1	2	3
- courges	P	1	2	3
- pains sur le marché				
- légumes secs			2	3
- agrumes	P	1	2	3
- yogourt				

- pommes P 1 2 3

• Origine botanique des aliments

- haricots de soya	P	1	2	3
- épices et fines herbes		1	2	3

• Caractéristiques organoleptiques des aliments

- divers fromages	P	1	2	3
- différents miels	P	1	2	3
- différents laits de soya	P	1	2	3

PRINCIPES DE L'AGRICULTURE

• Principes d'élevage de certains animaux

- les caractéristiques des principaux ruminants	P	1	2	3
- les caractéristiques des abeilles	P	1	2	3

• Culture des végétaux

- pommes	P	1	2	3
- agrumes	P	1	2	3
- légumineuses				
- canneberges				
- courges	P	1	2	3
- olives	P	1	2	3
- melons	P	1	2	3
- baies	P	1	2	3
- haricots de soya			2	3
- choux	P	1	2	3
- riz		1	2	3
- légumes tiges	P	1	2	3

• Récolte des végétaux

- riz		1	2	3
- canneberges				

PRINCIPES DE PRODUCTION

• Procédés de fabrication de certains aliments

-	yogourt			
-	pain			
-	huile d'olive		2	3
-	fromage	P	1	2 3
-	miel	P	1	2 3
-	produits dérivés du soya	P	1	2 3
-	sirop d'érable	P	1	2 3
-	produits dérivés du sirop d'érable		1	2 3
-	céréales à déjeuner	P	1	2 3
-	lait	P	1	2 3

PRINCIPES DU PROCESSUS D'INDUSTRIALISATION

• Procédés d'industrialisation de certains aliments

-	la transformation du grain en céréales			
-	la transformation du riz	P	1	2 3
-	l'arbre érable à sucre		1	2 3

• Procédés de conservation de certains aliments

-	épices		1	2 3
-	miel			2 3

CONNAISSANCES DE L'ALIMENTATION D'ICI ET D'AILLEURS

• Historique des aliments

-	sirop d'érable	P	1	2 3
-	yogourt			
-	pain			

• Aspect géographique, culturel et traditions culinaires d'un pays parallèlement au Canada

-	Maroc	P	1	2 3
-	l'Inde	P	1	2 3
-	l'Asie du Sud-Est	P	1	2 3
-	Mexique			

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

• Valeur nutritive de certains aliments

-	œuf			
-	fruits			
-	légumes			
-	pommes	P	1	2 3
-	yogourt			
-	agrumes	P	1	2 3
-	légumineuses			
-	canneberges			
-	pains			
-	pain à grains entiers			
-	légumes feuilles			
-	courges	P	1	2 3
-	huile d'olive	P	1	2 3
-	laits			2 3
-	fromages	P	1	2 3
-	melon	P	1	2 3
-	miel	P	1	
-	baies	P	1	2 3
-	soya	P	1	2 3
-	produits des <i>fast food</i>			2 3
-	choux	P	1	2 3
-	riz	P	1	2 3
-	produits de l'érable	P	1	2 3
-	breuvages	P	1	2 3
-	épices			3
-	légumes tiges	P	1	2 3
-	céréales à déjeuner	P	1	2 3

• Valeurs nutritives d'un type de produits

-	produits dits "naturels"	P	1	
-	produits <i>fast food</i>			2 3
-	produits mexicains			
-	produits asiatiques	P	1	2 3

• Rôles et effets de certains éléments nutritifs sur la santé

-	matières grasses (familles des acides gras)	P	1	2 3
---	---	---	---	-----

- fibres (solubles et insolubles) P ① ② ③
- bactéries lactiques

- **Sources alimentaires de certains éléments nutritifs**

- les sources alimentaires de matières grasses P ① ② ③
- les sources alimentaires riche en fibres P ① ② ③
- les sources alimentaires riches en antioxydants

HABITUDES ALIMENTAIRES ET HABITUDES DE VIE

- **Structure et composition des repas**

- rythme et structure équilibrée des repas
- rôle des collations
- composition d'une collation
- rôle du déjeuner
- composition d'un déjeuner équilibré et varié
- bienfaits du déjeuner sur la santé
- bons et mauvais choix de déjeuner et leurs effets sur la santé

- **Effets d'un type d'alimentation sur la santé et le bien-être**

- forces et faiblesses de la cuisine indienne P ① ② ③
- impacts d'une alimentation *fast food* régulière P ① ② ③
- conséquences d'une consommation excessive de matières grasses P ① ② ③
- utilisation optimale des sources alimentaires riche en fibres dans la vie quotidienne P ① ② ③

- **Mode de vie actif et bénéfiques sur la santé**

- principes de physiologie lors de l'activité physique P ① ② ③
- principaux bienfaits de l'activité physique sur la santé P ① ② ③
- stratégies de choix d'activités physique P ① ② ③
- effets néfastes de la sédentarité sur l'organisme P ① ② ③

ASPECTS AFFECTIFS DE L'ALIMENTATION

- **Gestion de son alimentation**

- approche positive de l'alimentation santé P ① ② ③
- concept de "satiété" P ① ② ③
- gestion de son alimentation et ses effets sur la santé P ① ② ③

STRATÉGIES

STRATÉGIES DE CHOIX JUDICIEUX

- **Stratégies de choix pour une saine alimentation**

- choix à réaliser face à l'alimentation *fast food* ① ② ③
- choix d'adopter une alimentation riche en antioxydants ② ③
- choix de breuvages ② ③
- choix des céréales à déjeuner ② ③
- choix d'allaiter P ① ② ③

- **Principes de choix d'alternatives santé**

- utilisation optimale des sources alimentaires riche en fibres dans la vie quotidienne P ① ② ③
- utilisation optimale des matières grasses P ① ② ③
- alternatives de choix d'aliments à réaliser face à l'alimentation *fast food* ① ② ③

Compétence 2 • Réaliser des recettes nutritives

Sens de la compétence

Explicitation

On observe depuis plusieurs années que la population cuisine de moins en moins. Une multitude de facteurs sont à l'origine de ce phénomène dont la grande disponibilité de mets préparés, la surabondance de la restauration rapide et le manque de temps. Ceux-ci contribuent à l'augmentation des problèmes de santé reliés aux habitudes alimentaires.

La réalisation de recettes nutritives permet à l'élève de s'approprier les rôles et les fonctions des outils et des gestes culinaires. Le développement de cette compétence permet aussi à l'élève de s'approprier la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension de recettes et d'utiliser le vocabulaire culinaire approprié. Le fait de partager son expérience lui permet de mieux intégrer ses apprentissages et de les réinvestir à la maison avec sa famille. En plus d'éprouver du plaisir en cuisinant, l'élève éprouve une grande fierté d'avoir réussi à cuisiner les différentes recettes

Liens avec les compétences transversales

Réaliser des recettes nutritives est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales les compétences d'ordre méthodologique, l'élève devant se donner des méthodes de travail efficaces; les compétences d'ordre personnel et social, l'élève travaillant en coopération et devant communiquer de façon appropriée; les compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant amené à sélectionner les informations pertinentes pour la réalisation de la recette.

Contexte de réalisation

Le développement de cette compétence se fait par l'expérimentation: la réalisation d'une recette avec ses pairs. Les recettes sont réalisées en atelier de façon collective et les élèves sont supportés par l'animatrice, l'enseignant et des parents bénévoles. L'élève est également encouragé à refaire la recette dans son milieu familial.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève est amené à développer des gestes culinaires et les éléments du langage culinaire lui permettant de s'approprier les étapes de réalisation d'une recette. L'élève maîtrise également peu à peu la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension de recettes. À la fin du préscolaire l'élève est sensibilisé à un langage et à des gestes culinaires simples et limités. À la fin du primaire, l'élève est outillé pour réaliser différentes recettes de façon autonome et sécuritaire dans d'autres contextes que l'école.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont : les gestes culinaires, les outils, le langage culinaire, la méthodologie nécessaire à la lecture et à la compréhension d'une recette, les actions et les stratégies de réalisation de diverses recettes nutritives.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève commence à utiliser un langage culinaire limité et à intégrer certains gestes. Il réalise une partie des recettes qui lui sont attribuées. Il évalue sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève choisit avec aide certains outils pour la réalisation des recettes et utilise un langage culinaire davantage élaboré. Il a intégré davantage de gestes culinaires. Il réalise la recette en collaboration avec ses pairs, sous supervision d'un adulte. Il interprète ses résultats et identifie des améliorations souhaitables et des éléments à conserver.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève choisit seul les outils appropriés pour la réalisation des recettes et utilise un langage culinaire adéquat. Il maîtrise plusieurs gestes culinaires. Il réalise la totalité de la recette en coopération avec ses pairs. Il évalue sa démarche et le résultat et exprime les améliorations souhaitables et les éléments à conserver.

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

GESTES ET OUTILS CULINAIRES

• Gestes

- Ajouter	P	1	2	3
- Assembler	P	1	2	3
- Badigeonner à l'aide d'un ustensile			2	3
- Battre un œuf	P	1	2	3
- Brasser	P	1	2	3
- Broyer	P	1	2	3
- Casser un œuf	P	1	2	3
- Composer une brochette	P	1	2	3
- Couper	P	1	2	3
- Cuire	P	1	2	3
- Déchiqueter	P	1	2	3
- Décorer	P	1	2	3
- Diviser	P	1	2	3
- Écraser			2	3
- Égoutter	P	1	2	3
- Émietter	P	1	2	3
- Épépiner			2	3
- Éplucher (fruits)			2	3
- Essorer	P	1	2	3
- Étager des ingrédients	P	1	2	3
- Étaler uniformément	P	1	2	3
- Évider (fruits)	P	1	2	3
- Farcir	P	1	2	3
- Fondre	P	1	2	3
- Fouetter	P	1	2	3
- Hacher (finement)			2	3

- Huiler un moule	P	1	2	3
- Incorporer un élément de la recette au mélange	P	1	2	3
- Mélanger	P	1	2	3
- Mesurer différents ingrédients secs et liquides	P	1	2	3
- Moudre			2	3
- Napper	P	1	2	3
- Nettoyer	P	1	2	3
- Parer			2	3
- Peler			2	3
- Pétrir	P	1	2	3
- Piler			2	3
- Portionner			2	3
- Presser			2	3
- Racler avec un ustensile	P	1	2	3
- Râper (fruits, légumes, fromage)	P	1	2	3
- Retirer l'écorce d'un fruit			2	3
- Rincer	P	1	2	3
- Saupoudrer	P	1	2	3
- séparer	P	1	2	3
- Verser	P	1	2	3
- Zester			2	3

• Outils culinaires

- Assiette	P	1	2	3
- Assiette à tarte	P	1	2	3
- Bol	P	1	2	3
- Casserole	P	1	2	3
- Ciseaux	P	1	2	3
- Coton fromage	P	1	2	3
- Couteau	P	1	2	3
- Couteau d'office			2	3

- Couteau économe			2	3
- Cuillère	P	1	2	3
- Cuillère à mesurer	P	1	2	3
- Cuillère en bois	P	1	2	3
- Cuillère parisienne	P	1	2	3
- Cure dents	P	1	2	3
- Ficelle	P	1	2	3
- Fouet	P	1	2	3
- Fourchette	P	1	2	3
- Louche	P	1	2	3
- Mélangeur électrique			2	3
- Mesures pour ingrédients secs		1	2	3
- Micro ondes	P	1	2	3
- Mortier			2	3
- Moule (carré, muffins)	P	1	2	3
- Ouvre boîte	P	1	2	3
- Papier absorbant	P	1	2	3
- Passoire	P	1	2	3
- Pichet	P	1	2	3
- Pilon			2	3
- Pinceau			2	3
- Planche à découper	P	1	2	3
- Plaque de cuisson	P	1	2	3
- Poêle	P	1	2	3
- Presse agrume	P	1	2	3
- Presse ail			2	3
- Râpe			2	3
- Spatule	P	1	2	3
- Tasse à mesurer les liquides		1	2	3
- Tasse à mesurer les solides		1	2	3
- Tasse graduée à mesurer			2	3
- Tige de bois	P	1	2	3
- Verre	P	1	2	3

- Vide pommes			P	1	2	3
- Zesteur					2	3

ACTIONS ET STRATÉGIES CULINAIRES

• Méthodologie de lecture et de compréhension d'une recette

- Lire les indications écrites d'une recette
- Être attentif aux explications données des étapes de la recette
- Être responsable d'un rôle attribué et assumer une tâche culinaire déterminée

• Étapes de réalisation d'une recette

- Prendre les quantités d'ingrédients nécessaires pour la recette

- Trouver les mesures appropriées			P	1	2	3
- Réaliser la recette en équipe ajout des ingrédients à tour de rôle dans le bol commun à toute la table						3
- Travailler en collaboration						3
- Respecter des consignes de sécurité						
- Respecter la consigne de ne pas manger des aliments pendant la préparation culinaire.						

• Techniques culinaires

- Mesurer ingrédients secs et liquides					2	3
- Utiliser le fouet			P	1	2	3
- Utiliser un presse-ail					2	3
- Utiliser un éplucheur					2	3
- Utiliser une râpe					2	3

RECETTES NUTRITIVES

• Réalisation et finalisation de recettes nutritives

- Barres énergétiques aux céréales et aux lentilles P ① ② ③

- Mini-quiches au jambon, fromage et aux courgettes

P ① ② ③

- Mélange de céréales amicales

P ① ② ③

- Brochettes de fruits et sauce à l'érable

P ① ② ③

- Monsieur ou Madame Légumes

P ① ② ③

- Croustade aux pommes

P ① ② ③

- Tzatziki, crudités et pita

P ① ② ③

- Salade de fruits aux agrumes

P ① ② ③

- Soupe aux lentilles

P ① ② ③

- Mini-muffins poires et canneberges

P ① ② ③

- Mini-pizza sur muffin anglais

P ① ② ③

- Salade grecque et vinaigrette

P ① ② ③

- Burritos et guacamole

P ① ② ③

- Biscuits citrouille, raisins et dattes

P ① ② ③

- Brushetta et huiles aromatisées

P ① ② ③

- Potage velouté aux carottes et aux panais

P ① ② ③

- Bonhomme en sculpture

P ① ② ③

- Rouleaux de printemps

P ① ② ③

- Smoothie au lait de coco

② ③

- Salade repas écolo

P ① ② ③

- Coquilles farcies aux 3 fromages

P ① ② ③

- Salade de fruits aux melons avec sauce au miel

P ① ② ③

- Bagatelle au miel

P ① ② ③

- Curry aux légumes

P ① ② ③

- Scones aux bleuets

P ① ② ③

- Chaudrée de maïs

P ① ② ③

- Sandwich wrap à la tartinade de tofu

P ① ② ③

- Salsa maison et pita croustillant

P ① ② ③

- Salade de choux colorée

P ① ② ③

- Bouillon oriental

P ① ② ③

- Salade d'automne

P ① ② ③

- Fusillis du jardin

P ① ② ③

- Betteraves à la russe

P ① ② ③

- Mini-muffin aux pommes et cheddar

P ① ② ③

- Brochette de fruits et sauce à l'érable

P ① ② ③

- Smoothie et orangeade maison

P ① ② ③

- Gâteau chocolat et crème à l'orange

P ① ② ③

- Carrés épicés

P ① ② ③

- Compote fruitée

P ① ② ③

- Potage au fenouil

P ① ② ③

- Couscous aux légumes

P ① ② ③

- Coupe ensoleillée

P ① ② ③

- Salade juste, vinaigrette au chocolat

P ① ② ③

- Le soyeux du sportif

P ① ② ③

- Frites maison

P ① ② ③

Compétence 3 • Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive

Sens de la compétence

Explicitation

Le développement de saines habitudes alimentaires ne peut se faire sans l'appréciation sensorielle d'aliments et de mets nutritifs et sans le développement du goût. Il est souvent nécessaire pour apprécier un nouvel aliment d'avoir plusieurs expositions à ce dernier, il est donc primordial de créer des occasions de dégustations fréquentes.

L'appréciation d'aliments et de mets de bonne valeur nutritive demande à l'élève d'être attentif à la perception des saveurs des aliments selon ses goûts et de porter un jugement d'ordre critique. La dégustation se réalise dans un esprit de respect entre les élèves à l'égard des goûts de chacun. L'élève sera petit à petit capable de proposer des alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées et pourra réinvestir à la maison ce qu'il a développé. Cette compétence encourage l'élève à inclure dans son alimentation une variété d'aliments et de mets de bonne valeur nutritive.

Liens avec les compétences transversales

Apprécier des aliments et des mets de bonne valeur nutritive est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales: les compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant amené à exercer son jugement critique et à communiquer de façon appropriée; les compétences d'ordre personnel et social, l'élève étant amené à structurer son identité.

Contexte de réalisation

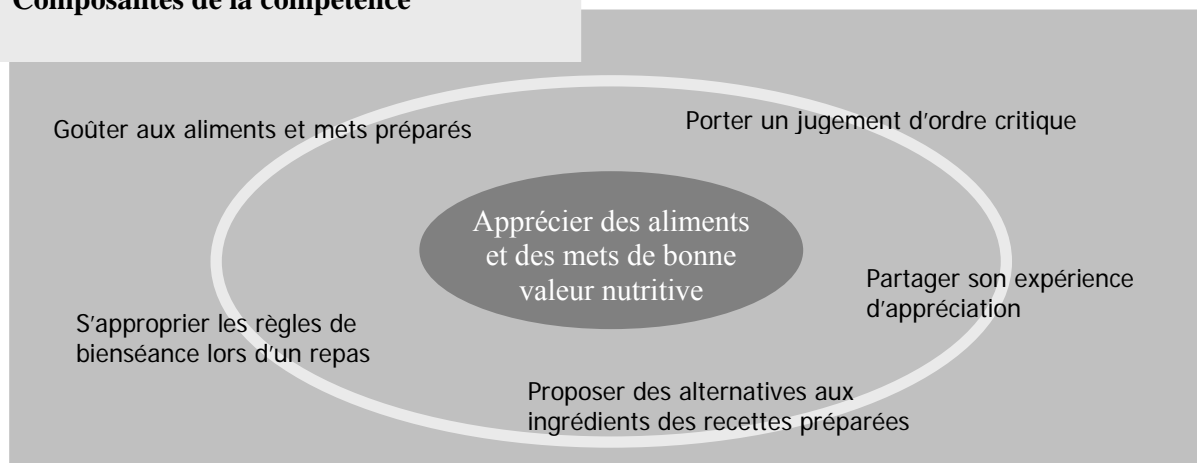
Le développement de cette compétence se fait par la dégustation des recettes nutritives cuisinées par les élèves lors des ateliers. L'élève est invité à goûter sans être obligé de consommer entièrement les mets cuisinés. L'élève est alors invité à faire part de son appréciation. Le fait que les recettes soient réalisées par les élèves les encourage à goûter. La dégustation est aussi une

occasion pour l'élève d'apprendre les règles de bienséance à table.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève apprend à s'ouvrir et déguste une grande variété d'aliments et mets de bonne valeur nutritive. Il est ainsi amené à en apprécier l'expérience sensorielle que cela lui procure. À la fin du préscolaire, il a encore peur de l'inconnu et refuse parfois de goûter. Il est aussi grandement influencé par la réaction de ses pairs. Il exprime son appréciation avec un vocabulaire limité. Il apprend à respecter les règles de vie en groupe à table. À la fin du primaire, l'élève apprécie goûter aux aliments et aux mets préparés, il porte un jugement d'ordre critique basé sur ses goûts personnels. Il partage son expérience d'appréciation avec un vocabulaire adéquat. Il est aussi en mesure de proposer plusieurs alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance à table lors d'un repas.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont des connaissances sur les aspects affectifs et sensoriels lors de la dégustation, la découverte de la diversité des applications culinaires possibles, des stratégies de réflexion sur plusieurs thèmes liés à l'appréciation d'aliments et mets de bonne valeur nutritive, le vocabulaire d'appréciation et les règles de bienséance lors d'un repas.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève s'ouvre peu à peu et prend conscience de son appréciation sensorielle des aliments et des mets. Il communique son appréciation en utilisant un vocabulaire limité et sans pouvoir la justifier de façon rationnelle. Il propose quelques alternatives aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève s'ouvre davantage et identifie son appréciation sensorielle des aliments et des mets. Il communique son appréciation en utilisant un vocabulaire adéquat, mais a de la difficulté à la justifier de façon rationnelle. Il propose quelques alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève veut essayer de nouveaux mets et évalue son appréciation sensorielle des aliments et des mets sans se laisser influencer. Il communique son appréciation et la justifie en utilisant un vocabulaire adéquat. Il propose une multitude d'alternatives réalistes aux ingrédients des recettes préparées. Il applique les règles de bienséance lors de la dégustation.

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

ASPECTS AFFECTIFS ET SENSORIELS LORS DE LA DÉGUSTATION

• Principes physiologiques reliés au goût

- Processus physiologique relié au goût P ① ② ③
- Quatre saveurs de base et leur site d'action privilégié sur la langue P ① ② ③

• Principes reliés à l'adoption d'une saine alimentation

- Citer deux caractéristiques propres à une variété de courges ② ③
- Classer certains aliments *fast food* du plus ou moins gras et sucrés ③
- Créer un repas riche en fibres ② ③
- Différencier les repas des collations et des friandises P ①
- Reconnaître trois groupes d'aliments ② ③

DÉCOUVERTE DE LA DIVERSITÉ DES APPLICATIONS CULINAIRES

• Principes de créations culinaires avec un aliment

- Les œufs
- Les pommes P ① ② ③
- Les légumes secs
- Les canneberges
- Les légumes feuilles
- Les courges ② ③
- L'huile d'olive
- Les melons P ① ② ③
- Le miel P ① ② ③
- Les baies P ① ② ③
- Le riz P ① ② ③
- L'érable P ① ② ③
- Les épices P ① ② ③
- Les légumes à tiges P ① ② ③

STRATÉGIES

STRATÉGIES DE RÉFLEXION

• Principes de réflexion en lien avec une saine alimentation

- Choisir une collation santé en fonction de 3 critères (bons pour la santé, pas trop sucré, pas trop gros)
- Identifier les bons et mauvais choix de déjeuners
- Prendre conscience de l'importance de manger des fruits et légumes tous les jours P ①
- Reconnaître des aliments riches en fibres P ①
- Citer 4 aliments bonne source de fibres P ① ② ③
- Connaître différentes sortes de matières grasses dans l'alimentation pour faire des choix éclairés P ① ② ③
- Porter une réflexion sur sa propre consommation en fibres et comment l'augmenter P ① ② ③
- Porter une réflexion sur sa consommation de céréales à déjeuner ③
- Porter une réflexion sur sa consommation en antioxydants et comment l'augmenter ② ③

• Principes de réflexion en lien avec des recettes culinaires

- Déterminer les améliorations à prévoir dans une recette
- Identifier les moyens pour manger des fruits et légumes plus souvent

• Principes de réflexion en lien avec des stratégies d'achats

- Reconnaître des publicités d'aliments camelotes ② ③
- Identifier des aliments camelotes ② ③
- Identifier des stratégies de marketing utilisées pour les aliments camelotes et aliments de *fast food* ③
- Lire la quantité de fibres sur une étiquette ② ③
- Faire la différence entre le gras caché et le gras visible P ①
- Identifier certains aliments contenant des matières grasses ② ③
- Identifier des bons et mauvais gras dans les aliments ① ② ③
- Lire la quantité de sucres et de fibres sur une étiquette de produits de céréales à déjeuner ② ③

- Comparer plusieurs valeurs nutritionnelles de céréales à déjeuner en fonction de leur teneur en sucres et fibres ② ③
- Connaître l'Intérêt économique et pratique des légumineuses

STRATÉGIES SENSORIELLES

STRATEGIES DE DECOUVERTE SENSORIELLE

• Découverte sensorielle

- Déterminer les 4 saveurs présentes à la dégustation d'un potage de légumes divers
- Déterminer le goût sucré et acide des agrumes
P ①
- Déterminer le taux d'acidité des fruits agrumes ② ③
- Critiquer les saveurs de différents laits de soya ① ② ③
- Découvrir le nom et la saveur et la famille de l'aliment dégusté
① ② ③
- Déterminer la texture et l'apparence de différents laits de soya
③
- Déterminer "j'aime" ou "j'aime pas" un aliment
P
- Comparer le lait de soya avec le lait de vache ② ③
- Reconnaître différents fruits par un jeu de reconnaissance tactile
- Identifier des épices de couleurs différentes
- Verbaliser leur expérience de découverte gustative
- Établir une différence entre le goût d'un fromage et lait de vache, brebis et chèvre
- Évaluer la grosseur de plusieurs variétés de melons
- Reconnaître des variétés de courges (noms et couleurs)
② ③
- Observer, commenter et échanger sur les saveurs de plusieurs aliments dessinés
- Déterminer et comparer le goût salé, sucré, acide et amer
- Reconnaître les fruits issus de la famille des Baies
- Identifier des aliments *fast food* riches en gras et en sucres
② ③
- Identifier des légumes tiges
② ③

• Aliments dégustés

- Bulbe fenouil et panais
- Mangue
- Quartier d'orange, de pamplemousse, de citron
- Pomme Russet
- Agrumes quart d'orange, pamplemousse, citron
- Quart d'un pain pita avec hoummos
- Huiles aromatisées piquantes et fines herbes
- Guimauve, bretzels, citron, endive P ① ② ③
- chocolat mi amer, limonade ② ③
- Laits de soya aromatisés au chocolat, vanille, fraise.
- Galettes de riz
- Boisson de riz au chocolat
- Rouleau de printemps
- Smoothie au lait de coco ② ③
- Fromage ③
- Haricots de soya grillés nature

SAVOIR-ÊTRE

• Règles de bienséance

- Se tenir calme, assis à table, les genoux en dessous de la table pour la dégustation
- Remercier d'avoir la chance de pouvoir manger les aliments préparés eux-mêmes
- Remercier les parents bénévoles de leur aide
- Remercier la nature de sa générosité
- Remercier les arbres et les acériculteurs pour leurs merveilleux cadeaux produits de l'érable
- Souhaiter "bon appétit" avant de déguster

• **Vocabulaire connaissances en alimentation**

abeille	P	1	2	3
acide	P	1	2	3
additifs alimentaires			2	3
aérobie			2	3
agents dangereux	P	1	2	3
agents oxydants	P	1	2	3
agrumes	P	1	2	3
ail	P	1	2	3
ajout de saveurs	P	1	2	3
aliment comestible	P	1	2	3
aliment vénéneux	P	1	2	3
alimentation équilibrée	P	1	2	3
alimentation fast food	P	1	2	3
alimentation naturelle			2	3
alimentation végétarienne			2	3
aliments antioxydants	P	1	2	3
aliments biologiques	P	1	2	3
aliments protecteurs			2	3
aliments santé	P	1	2	3
allaitement	P	1	2	3
ambré	P	1	2	3
amer	P	1	2	3
amérindiens	P	1	2	3
amidon	P	1	2	3
ancien continent	P	1	2	3
anisé			2	3
antioxydant	P	1	2	3
apiculteur	P	1	2	3
arbrisseaux	P	1	2	3
arbustes	P	1	2	3
articulations	P	1	2	3
ASC			2	3

astriigente			2	3
atoca	P	1	2	3
avoine	P	1	2	3
bac vert	P	1	2	3
baguette	P	1	2	3
baies	P	1	2	3
banane	P	1	2	3
bête comme chou			2	3
beurre d'érable	P	1	2	3
blanc d'œuf	P	1	2	3
blé	P	1	2	3
bleuet chevalier	P	1	2	3
bleuets	P	1	2	3
boisson aux fruits	P	1	2	3
boissons énergisantes	P	1	2	3
boissons lactières	P	1	2	3
boissons sportives	P	1	2	3
bonnes bactéries			2	3
bons choix	P	1	2	3
bons gras		1	2	3
bouddha	P	1	2	3
bourgeons du goût			2	3
bout de chou			2	3
bovinés			2	3
brocoli chinois			2	3
broyage	P	1	2	3
brûlante			2	3
brushetta	P	1	2	3
burritos	P	1	2	3
butiner			2	3
cabane à sucre	P	1	2	3
caféier	P	1	2	3
calcium			2	3
cancer			2	3

canneberge	P	1	2	3	désert du Sahara	P	1	2	3
cannelier		1	2	3	dîner	P	1	2	3
cantaloup			2	3	doré	P	1	2	3
caprinés			2	3	doryphore	P	1	2	3
carie dentaire	P	1	2	3	eau de source	P	1	2	3
cellule	P	1	2	3	eau gazéifiée	P	1	2	3
céréales	P	1	2	3	eau minérale	P	1	2	3
chair			2	3	eau naturelle	P	1	2	3
chou de Pékin			2	3	eau potable	P	1	2	3
chouchou			2	3	eau traitée	P	1	2	3
choux chinois	P	1	2	3	écorce			2	3
choux de Bruxelles	P	1	2	3	emballage	P	1	2	3
choux frisés	P	1	2	3	embouteillage	P	1	2	3
choux pommés	P	1	2	3	énergie	P	1	2	3
chutneys	P	1	2	3	ensemencement de bonnes				
cire	P	1	2	3	bactéries	P	1	2	3
cœur	P	1	2	3	équilibre	P	1	2	3
collation	P	1	2	3	Équiterre				3
commerce équitable	P	1	2	3	être dans les choux			2	3
compost			2	3	évaporateur			2	3
constipation			2	3	extracteur			2	3
continent	P	1	2	3	faux bourdon			2	3
coopérative	P	1	2	3	fermentation	P	1	2	3
coquille	P	1	2	3	feuille	P	1	2	3
couleur	P	1	2	3	feuille de chou			2	3
courges d'hiver/été	P	1	2	3	fibres			2	3
couscous	P	1	2	3	fibres "petits balais"	P	1	2	3
cristallisation			2	3	filaments	P	1	2	3
cucurbitacées			2	3	force centrifuge			2	3
curry de légumes			2	3	fraisier	P	1	2	3
de gingembre	P	1	2	3	framboisier	P	1	2	3
déchets	P	1	2	3	fruits des champs	P	1	2	3
déjeuner	P	1	2	3	fruits du verger	P	1	2	3
désert			2	3	fruits tropicaux	P	1	2	3

GAC	P	1	2	3	mammifères	P	1	2	3
girofler		1	2	3	manipulation	P	1	2	3
goudrelle			2	3	maracas	P	1	2	3
gourgane	P	1	2	3	marketing	P	1	2	3
gousses	P	1	2	3	matières grasses	P	1	2	3
graines	P	1	2	3	matières grasses hydrogénés				
grains entiers	P	1	2	3	ou trans		1	2	3
guacamole	P	1	2	3	matières recyclées	P	1	2	3
hexagone	P	1	2	3	mauvais choix	P	1	2	3
hindi	P	1	2	3	mauvais gras		1	2	3
hindouisme	P	1	2	3	melon d'eau.			2	3
hoummos	P	1	2	3	melon miel			2	3
huile de soya	P	1	2	3	melons	P	1	2	3
hypertension artérielle			2	3	menthe		1	2	3
insaturés			2	3	métallique			2	3
insecte	P	1	2	3	meule	P	1	2	3
intestin	P	1	2	3	matières grasses cachées		1	2	3
jardin	P	1	2	3	matières grasses visibles		1	2	3
jardin communautaire	P	1	2	3	minéraux	P	1	2	3
Jardin public	P	1	2	3	mise en portions	P	1	2	3
jaune d'œuf	P	1	2	3	monoculture	P	1	2	3
jus de fruits	P	1	2	3	mono insaturés			2	3
juste	P	1	2	3	mortier	P	1	2	3
justice			2	3	mouvement	P	1	2	3
lait de soya	P	1	2	3	mouvement circulaire			2	3
lait de vache			2	3	muscles	P	1	2	3
laitue	P	1	2	3	nectar			2	3
légumes feuilles	P	1	2	3	nettoyage	P	1	2	3
légumineuses	P	1	2	3	nid d'abeille	P	1	2	3
levain			2	3	noix de coco	P	1	2	3
litchis	P	1	2	3	nouilles asiatiques	P	1	2	3
mais	P	1	2	3	nouilles de riz	P	1	2	3
maladies cardiaques	P	1	2	3	nouveau continent	P	1	2	3
maladies cardiovasculaires			2	3	obésité	P	1	2	3

océan indien	P	1	2	3			
odeur	P	1	2	3			
œuf	P	1	2	3			
OGM				3			
olivaison	P	1	2	3			
oliveraie	P	1	2	3			
olives vertes et violettes	P	1	2	3			
oméga 3			2	3			
os	P	1	2	3			
os solide			2	3			
ovipare	P	1	2	3			
oxygène	P	1	2	3			
papilles gustatives	P	1	2	3			
pasteurisation			2	3			
peau	P	1	2	3			
pelure	P	1	2	3			
péninsule	P	1	2	3			
pépins	P	1	2	3			
perception sensorielle			2	3			
pesticides	P	1	2	3			
petites fleurs	P	1	2	3			
petits balais	P	1	2	3			
petits soldats	P	1	2	3			
phosphore.			2	3			
photosynthèse			2	3			
pickles	P	1	2	3			
pilon	P	1	2	3			
piment fort	P	1	2	3			
pinata	P	1	2	3			
pis ou mamelle	P	1	2	3			
pistil			2	3			
plante	P	1	2	3			
plante potagère	P	1	2	3			
plants	P	1	2	3			
plateau			2	3			
poids santé			2	3			
pollen			2	3			
pollinisation			2	3			
polyinsaturés			2	3			
pomiculteur	P	1	2	3			
pommier	P	1	2	3			
pondre	P	1	2	3			
potassium				3			
pousse	P	1	2	3			
pousses de bambou	P	1	2	3			
pouvoir antioxydant			2	3			
pression à froid	P	1	2	3			
pressurage	P	1	2	3			
prise de poids	P	1	2	3			
produits laitiers.			2	3			
profits			2	3			
protéines.	P	1	2	3			
publicité	P	1	2	3			
pulpe	P	1	2	3			
quartier	P	1	2	3			
quesadillas	P	1	2	3			
racine	P	1	2	3			
récolteuse	P	1	2	3			
recyclage	P	1	2	3			
réfrigération	P	1	2	3			
regarder	P	1	2	3			
reine	P	1	2	3			
repas "complet"	P	1	2	3			
réseau de tubulure			2	3			
réutilisation	P	1	2	3			
riz	P	1	2	3			
ruban de mobius			2	3			
ruche	P	1	2	3			

ruminants		2	3
salade	P	1	2 3
salé	P	1	2 3
satiété	P	1	2 3
saturés		2	3
sauce de soya	P	1	2 3
sauce salsa	P	1	2 3
saveurs	P	1	2 3
sensation		2	3
sentir	P	1	2 3
sève sucrée	P	1	2 3
signaux de satiété	P	1	2 3
<i>slow food</i>			3
souper	P	1	2 3
souplesse	P	1	2 3
soya	P	1	2 3
substituts	P	1	2 3
sucré	P	1	2 3
sucré d'érable	P	1	2 3
sucres	P	1	2 3
sueur	P	1	2 3
suremballage	P	1	2 3
système immunitaire	P	1	2 3
tajines	P	1	2 3
tige	P	1	2 3
tire d'érable	P	1	2 3

tofu	P	1	2 3
tortillas	P	1	2 3
Transfair canada	P	1	2 3
translucide	P	1	2 3
transpiration	P	1	2 3
transport	P	1	2 3
trayeuses			2 3
trayons			2 3
umami			2 3
vanillée			2 3
variété	P	1	2 3
vente à l'épicerie	P	1	2 3
verger	P	1	2 3
vermicelle	P	1	2 3
vinaigrette	P	1	2 3
vitamine C	P	1	2 3
vitamine A			2 3
vitamine D	P	1	2 3
vitamine K			2 3
vitamines	P	1	2 3
vitamines et minéraux			3
vivace			2 3
vraie et fausse faim	P	1	2 3
wasabi		1	2 3
wok	P	1	2 3
zeste	P	1	2 3

Compétence 4 • Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement

Sens de la compétence

Explicitation

Tout au long du primaire l'élève est sensibilisé à l'adoption d'une distance critique à l'égard des sollicitations qui appellent à la consommation de biens et de services de tous ordres et d'en mesurer l'impact sur l'environnement, sur les rapports sociaux et sur son propre bien-être physique et psychique. Les choix de produits alimentaires qu'il fait doivent être aussi influencés par ces aspects.

La prise de conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement permet à l'élève de pouvoir faire des choix d'une consommation alimentaire responsable. En identifiant certains des effets de l'activité humaine en lien avec l'alimentation sur l'environnement et en établissant les liens entre la santé environnementale et la santé humaine, l'élève développe un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Liens avec les compétences transversales

Prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement est lié directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales des compétences d'ordre intellectuel, l'élève étant appelé à exercer son jugement critique pour faire les liens entre la consommation, la santé environnementale et la santé humaine; des compétences d'ordre personnel et social, puisque le développement d'un esprit responsable touche la structuration de l'identité personnelle.

Contexte de réalisation

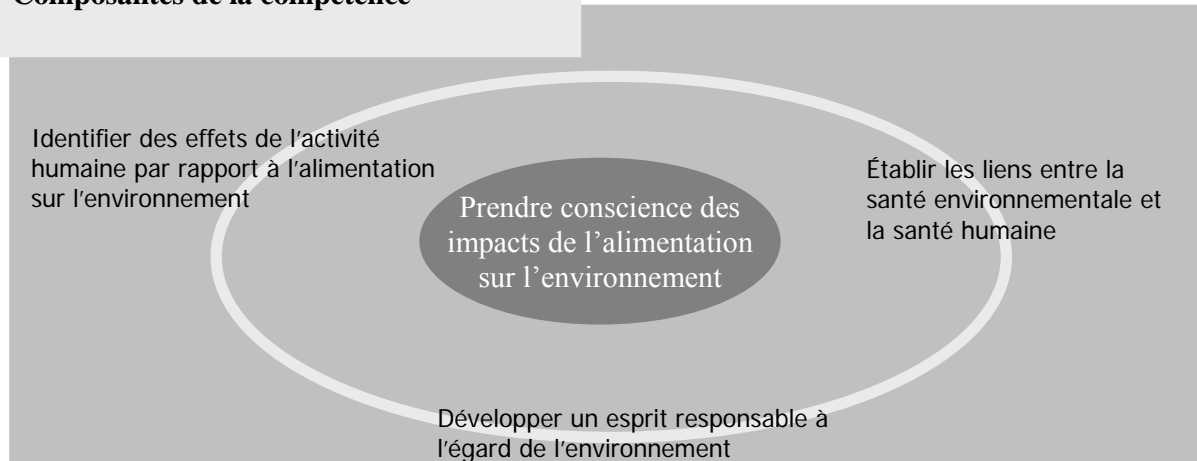
Le développement de cette compétence se fait à travers différentes activités préparatoires à l'atelier. Lors de la période théorique un bref rappel des connaissances antérieures est réalisé, puis des notions théoriques sont abordées. Un réinvestissement est réalisé à

travers un jeu pédagogique et cette période se termine par un résumé des notions présentées.

Cheminement de l'élève

Tout au long du primaire l'élève est amené à prendre conscience des impacts de l'alimentation sur l'environnement et sur sa santé. À la fin du préscolaire, il comprend mieux certains problèmes environnementaux liés à son alimentation et à sa santé. À la fin du primaire, il est en mesure d'identifier plusieurs effets de l'activité humaine par rapport à l'alimentation sur l'environnement. Il établit des liens entre la santé environnementale et sa propre santé. Peu à peu il a développé un esprit responsable à l'égard de l'environnement, ce qui lui permet de poser des gestes plus responsables quant à ses choix de consommation alimentaire.

Composantes de la compétence



Critères d'évaluation

Savoirs essentiels

Les catégories de savoirs essentiels à considérer dans le développement de cette compétence sont Les effets de l'activité humaine alimentaire sur l'environnement et les liens entre la santé environnementale et la santé humaine ainsi que les gestes responsables à l'égard de l'environnement.

Attentes de fin de cycle

Premier cycle

À la fin du premier cycle, l'élève est sensibilisé à quelques effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il constate qu'il existe des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Il commence à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Deuxième cycle

À la fin du deuxième cycle, l'élève identifie quelques effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il continue à établir des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Ceci le motive à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement.

Troisième cycle

À la fin du troisième cycle, l'élève identifie des effets de l'activité alimentaire humaine sur l'environnement. Il fait des liens entre sa propre santé et celle de la Terre. Ceci le motive à développer un esprit responsable à l'égard de l'environnement en modifiant certains de ses comportements.

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

EFFETS DE L'ACTIVITÉ HUMAINE SUR L'ENVIRONNEMENT

• Les effets, impacts et coûts sur l'environnement

- Ampleur du gaspillage des emballages alimentaires P ① ② ③
- Importation des produits d'ailleurs ② ③
- Processus d'industrialisation P ① ② ③
- Effets de l'industrialisation de l'agriculture ① ② ③
- Concept "d'alimentation naturelle" ② ③
- Réutilisation des matières recyclées P ① ② ③

• Liens entre la santé environnementale et la santé humaine

- Impacts sur la santé d'une alimentation *fast food* régulière P ① ② ③
- Impact sur la santé de l'adoption d'un mode alimentaire dit "naturel" ② ③
- Effets des agents oxydants et antioxydants sur la santé ② ③
- Caractère vital de l'eau pour l'humain P ① ② ③

STRATÉGIES

GESTES RESPONSABLES À L'ÉGARD DE L'ENVIRONNEMENT

• Préservation des biosystèmes

- Techniques de recyclage au domicile familial

- Actions de lutte contre le gaspillage par emballages alimentaires P ① ② ③
- Détection d'un suremballage de produits P ① ② ③
- Techniques de réutilisation des matières recyclées P ① ② ③

• Hygiène des aliments

- Techniques de manipulation des baies P ① ② ③
- Moyens pour limiter la pollution des produits issus de l'agriculture industrialisée P ① ② ③

• Environnement industriel

- Utilisation adéquate et contrôlée des produits issus de l'agriculture industrialisée ① ② ③
- Connaître les moyens pour réduire la pollution par l'industrialisation de l'agriculture ① ② ③

• Principes d'écologie

- Définitions et principes du commerce équitable P ① ② ③
- Reconnaissance du logo et des produits du commerce équitable ① ② ③
- Stratégies judicieuses d'achat de produits et bonnes habitudes de vie en lien avec le commerce équitable P ① ② ③
- Reconnaissance des logos de recyclage sur les emballages ② ③
- Reconnaissance des produits du terroir Québécois ② ③
- Connaître ASC ②
- Connaître Equiterre, *Slow food* ③

BIBLIOGRAPHIE

Gouvernement du Québec (2001). *Programme de formation de l'école québécoise*. Québec: Ministère de l'éducation.

Kaur, H., Hyder, M.-L. et Poston, W.-S. (2003). Childhood overweight: an expanding problem.. Kansas: University School of Medicine, Department of Pediatricf. *Treat endocrinologie*. 2, 6, 375-88.

Legendre, R. (2000). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal: Guérin. p.1213.

Michaud, C. (2002). *Éducation et promotion de la santé*. Séminaire Schéma Régional d'Éducation pour la Santé. Marseille: CRES.

Wadsworth, M-E.-J. et Kuh, D.-J.-L. (1997). Childhood influences on adult health: a review of recent work in British 1946 national birth cohort study; the MRC National survey of Health and development. *In Paediat Perinat Epidemio*, 11, 2-20.