

Présentation séquences 9co

7, 8 et 9 juin 2022

Sommaire

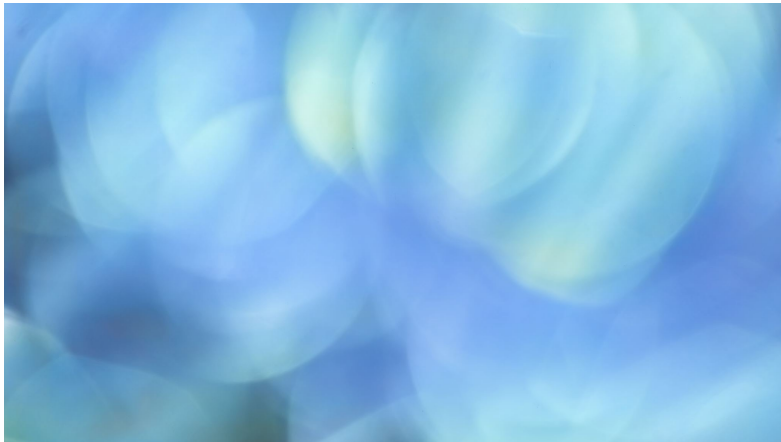
1) Rappel des conditions
cadres

2) Structuration des
séquences

3) Les séquences

4) Calendrier et perspectives

1) Les conditions-cadres



Ce qui est obligatoire: les thématiques et les objectifs

Ce qui est facultatif, modulable: le contenu des séquences

Année 2022-23: Année d'essai des séquences 9co

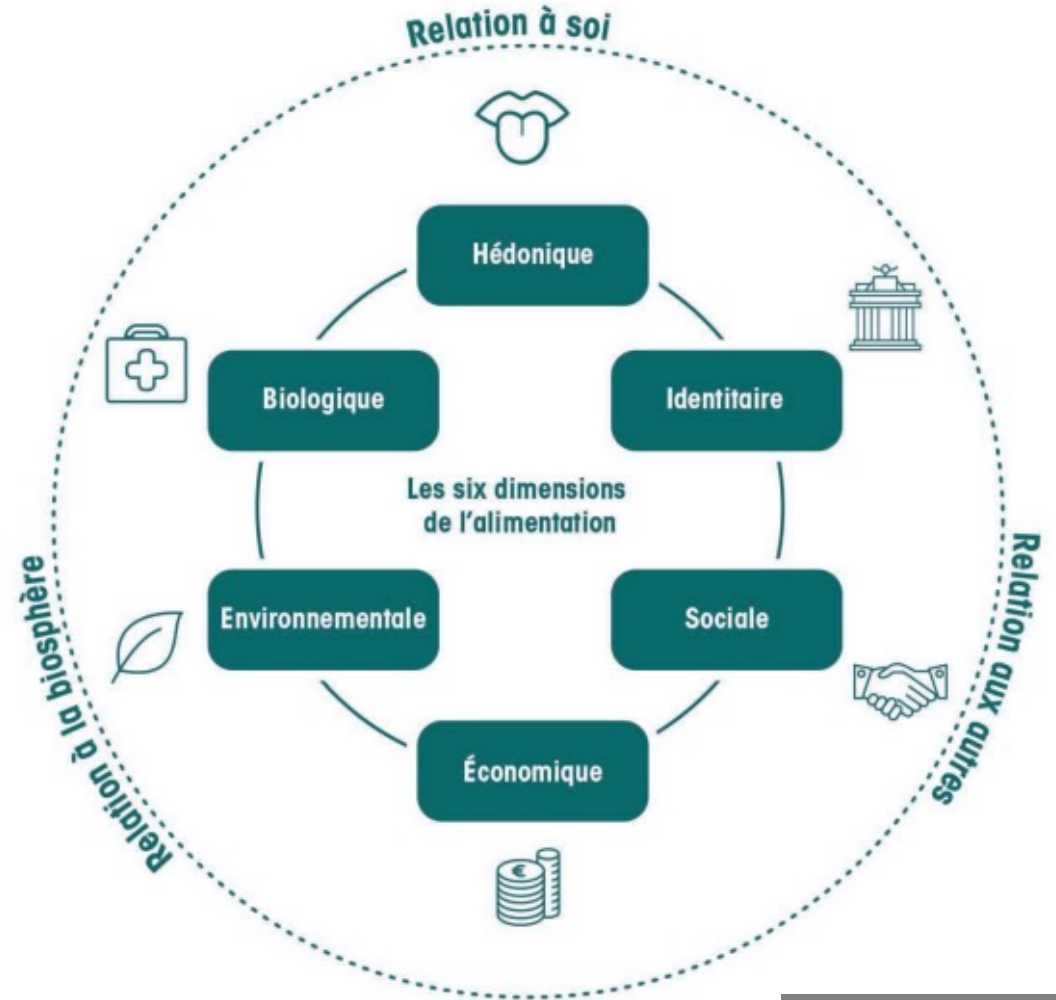
1) Les conditions cadres

- Conditions de travail identiques pour la création des séquences 10co
- Faire appel:
 - ponctuellement à des experts (Mélanie étant experte en nutrition, ens. HEP)
 - à la collaboration des enseignant.e.s
- Tester, évaluer puis réguler les séquences
- Formaliser les pré-requis pour la 10co
- A disposition sur le site de l'animation

1) Les conditions-cadres

- Souci de lier les savoirs cognitifs, psychomoteurs et affectifs pour travailler les dimensions de l'alimentation
- Mais contraintes de salles =
1 séquence en cuisine, 2 en salle de classe

Figure 8.1. La multidimensionnalité de l'alimentation.



(Bricas et al, 2021)

2) Structuration des séquences (identique 10co)

1 titre

Ce que les E
doivent savoir
avant de
commencer
cette séquence

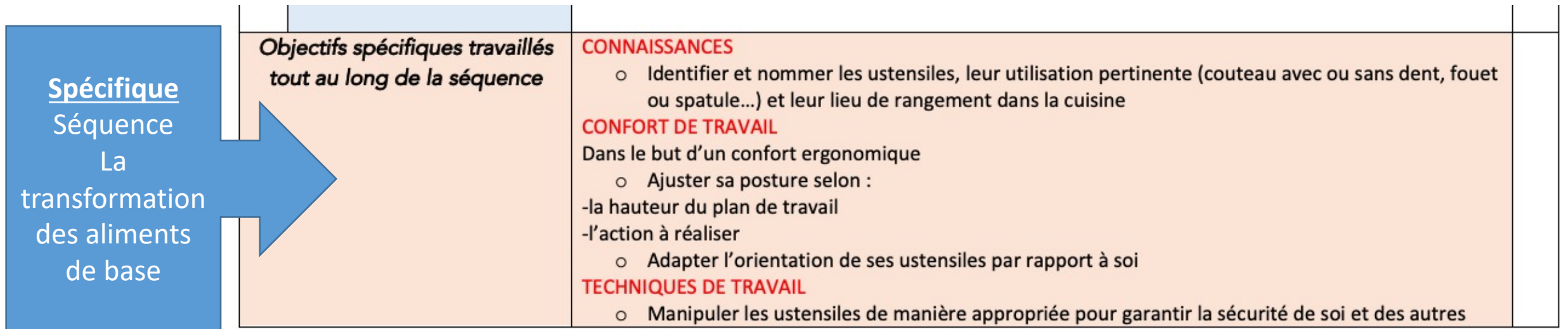
Les
objectifs

Construire son identité de mangeur			
Date :	Nombre de périodes : 5 + 1 (test)	Degré : 9co	Nombre d'élèves : 12 (Max.)
Prérequis			
Description générale :	Séquence qui permet à l'E de découvrir/construire son identité de mangeur, notamment au travers de ses sensations personnelles, de ses choix parfois implicites lors de la consommation d'un aliment, des connaissances scientifiques permettant d'objectiver les fondements de la prise alimentaire.		
Objectifs	Liens interdisciplinaires	-CT : développer l'esprit collaboratif par une meilleure connaissance de soi et une prise en compte de l'autre. -FG38 : Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues E...en cernant ses préférences, ses valeurs, ses idées, en les confrontant et en acceptant celles des autres	
	Objectifs généraux en lien avec le PER	Afin que ses choix répondent à ses besoins de manière adaptée, l'élève sera capable d'appréhender le caractère multidimensionnel de l'acte alimentaire (<i>social, sensoriel et environnemental</i>) en analysant l'impact de chacune des dimensions sur lui-même. CM35 Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation 5...en aiguisant sa connaissance sensorielle CM36 Équilibrer son alimentation 2...en découvrant d'autres cultures culinaires 4...en étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation	
Consigne		L'E est invité, au travers d'ateliers, à prendre conscience de ce qu'il ressent et de ce qui motive ses choix. Il peut exprimer son avis sans jamais en avoir l'obligation. Cependant l'ens sera attentif.ve à créer les conditions permettant l'établissement de moments d'échanges.	

La séquence
dans les
grandes
lignes

Information
concernant le
mode
d'apprentissage

2) Structuration des séquences



2) Structuration des séquences (identique 10co)

Cours 1			
Objectifs spécifiques	Tâches et consignes	Matériel Organisation spatiale Travail individuel ou groupe Action de l'enseignant.e	Temps
<p>Identifier les déclencheurs de la prise alimentaire (les sensations de faim et d'envie, les émotions, les pensées et les stimulus sensoriels)</p> <p>Justifier (dans le but d'expliquer) ce qui nous influence lorsque nous faisons un choix alimentaire</p>	<p>1. Accroche d'introduction : Présenter 20 photos représentant des scènes alimentaires : -Analysez-les selon les lieux, les personnes (âge, expression), les manières de consommer (debout, assis, dehors...), les types de nourriture consommées.</p> <p>-Quelle(s) scène(s) correspondent le mieux à vos habitudes alimentaires ? (2 au max.)</p>	<p>Collectivement Photos issues de l'outil Photolangage® L'enseignant.e note les éléments de caractérisation au tableau dans le but que l'E identifie les spécificités des scènes.</p> <p>L'enseignant.e veille à ce que les photos soient rapportées si d'autres E choisissent la même ; ou l'ens accepte que 2 E travaillent sur la même photo Individuellement</p>	40min.

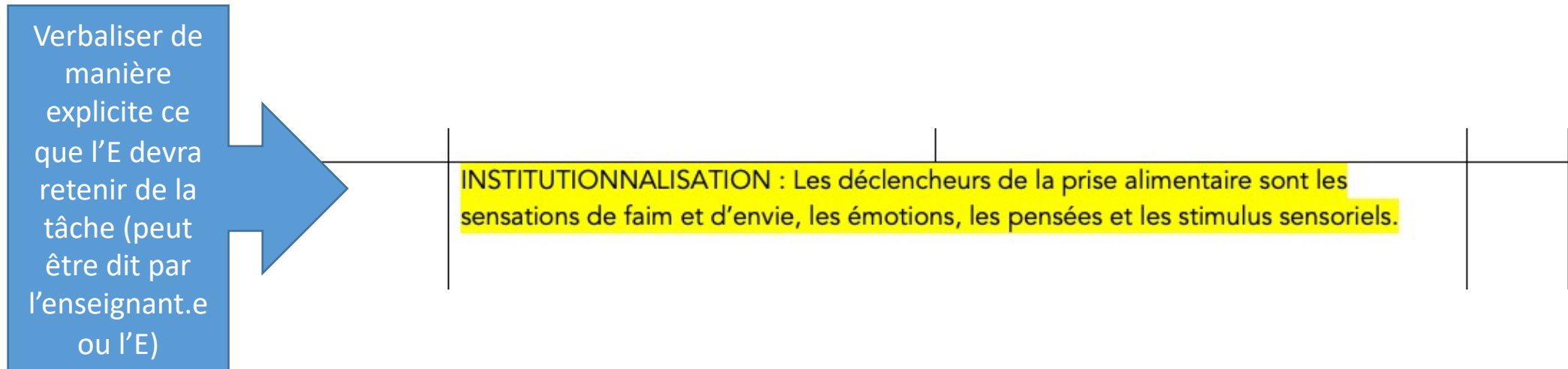
Objectifs obligatoires

Tâche et consignes
données à l'E

Support matériel,
guidage ...

Temps
estimé

2) Structuration des séquences (identique 10co)



3) Les séquences

Construire son identité de
mangeur – 6 périodes

L'aliment et son histoire –
6 périodes

La transformation des
aliments de base - 16 périodes

3) Les séquences: planification semestrielle

Planification 1

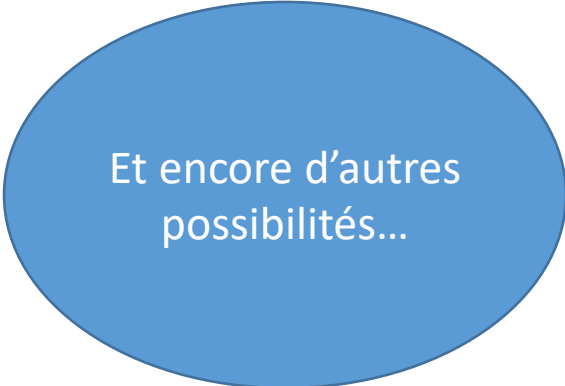
Construire son identité de mangeur 5P + 1P (test)	La transformation des aliments de base 12P + 4P (test)	L'aliment et son histoire 5P + 1P (test)
--	---	---

Planification 2

La transformation des aliments de base 12P + 4P (test)	Construire son identité de mangeur 5P + 1P (test)	L'aliment et son histoire 5P + 1P (test)
---	--	---

Planification 3

L'aliment et son histoire 5P + 1P (test)	Construire son identité de mangeur 5P + 1P (test)	La transformation des aliments de base 12P + 4P (test)
---	--	---



Et encore d'autres possibilités...

3.1) Construire son identité de mangeur

Savoir savant, pratique sociale de référence sur lesquels nous nous sommes basées

- **L'alimentation en pleine conscience**

«Si on permet aux gens de mieux se souvenir de leur consommation, et en particulier de sa variété, ils attendront plus longtemps avant de consommer à nouveau.»

«Nous pensons qu'il est possible de faire du plaisir l'allié d'une meilleure alimentation.» (Chandon & Jouvent, 2017)

«La pleine conscience consiste à diriger volontairement votre attention et toute votre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre cœur, votre esprit, qu'à l'extérieur de vous, dans votre environnement.
La pleine conscience, c'est l'attention sans jugement ni critique»

« Manger en pleine conscience permet de:

- ✓ renouer avec la sagesse de notre corps pour savoir ce dont nous avons besoin, quand et en quelles quantités
- ✓ augmenter la sensation de plaisir
- ✓ développer une relation saine avec la nourriture

«Le manger en pleine conscience exige de la pratique régulière.» (Dr Jan Chozen Bays 2010)

- **Impact sur la séquence:** l'E est régulièrement questionné sur ses représentations afin qu'il.elle puisse en prendre conscience et ainsi identifier les raisons de sa prise alimentaire.

3.1) Construire son identité de mangeur

Dimensions hédonique, biologique, identitaire et sociale de l'alimentation

En mots clés

- Déclencheurs de la prise alimentaire
- Faim, envie, rassasiement
- Approche sensorielle
- Plaisir



3.1) Construire son identité de mangeur

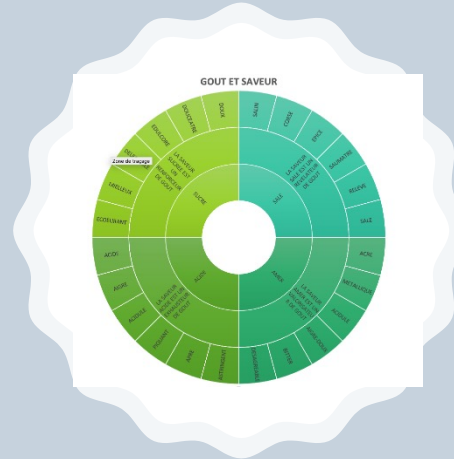
Logique de progression de la séquence

- Partir de contextes alimentaires larges et variés pour réduire ensuite la focale sur la dégustation d'un aliment (le pain) – du public vers le personnel
- Tout au long de ce processus, permettre à l'E de se construire des repères sur sa consommation via la prise de conscience et la définition des déclencheurs alimentaires, de la faim, de l'envie et du rassasiement – lier repères personnels et ceux communs à tous
- Ce travail d'analyse (introspection) est délicat (limite avec l'intime), c'est pourquoi les phases d'institutionnalisation sont primordiales.

3.1) Construire son identité de mangeur

Outils

- Adaptation du **Photolangage**®
- Fiche dégustation
- Bulles de vocabulaire
- Sensations alimentaires



2) Fais ressortir les suggestions ou les mots significatifs pour toi.

Avec des couverts ou avec les doigts ?	Je finis l'assiette ou je laisse des restes ?	Froid ? Chaud ?	Bon pour moi ?	Bon pour ma santé ?
Debout ou assis ?	Seul.e ou en compagnie	Je choisis ou je mange ce qu'il y a ?	Rapide ou lent ?	
Petit producteur ou grande enseigne ?	Échanges de paroles ou écran ?	Repas ou grignotages ?	Ce que je trouve ou ce que je veux ?	Acheté ou fait maison ?

Dégustation

Installe-toi de manière confortable pour apprécier ce moment et pose l'aliment devant toi :

- De quel aliment s'agit-il ? _____
- De 0 à 10, quelle note donnerais-tu pour décrire ton envie de le déguster ? ____

Réponds à la question « Qu'est-ce qui me plaît dans ce pain ? » grâce à la description de l'aliment au travers de tes 5 sens (surligne ce qui représente au mieux tes sensations) :

Vue 	<p>Décris-le « physiquement » comme si tu devais le définir à un extraterrestre :</p> <p><u>l'aspect</u> : brillant, mat, strié, ridé, lisse, craquelé, ...</p> <p><u>la couleur</u> : blanc, beige, jaune doré, orangé, brun, noir brisé, bicolore, ...</p> <p><u>la forme</u> : rond, carré, épais, gros, petit, <u>ovale</u>, sphérique, plat, allongé, conique, ...</p> <p><u>l'état</u> : solide, liquide, gazeux, mousseux, dur, ...</p> <p>Est-il beau à regarder ? _____</p>
Oùie 	<p>Décris le bruit en écoutant le pain au moment de le trancher puis en le plaçant vers tes oreilles et en le pressant légèrement entre tes doigts :</p> <p><u>craquant</u>, croustillant, crépitant, sifflant, ...</p>

Construire son identité de mangeur **3**

Mes sensations alimentaires

Consigne : Parmi les aliments proposés choisissez-en un et donnez deux raisons motivant votre choix.

Aliment choisi :	2 critères de choix :
	-
	-

Des questions pour cette
1^{ère} séquence?

3.2) L'aliment et son histoire

Savoir savant, pratique sociale de référence sur lesquels nous nous sommes basées

- **L'approche holistique de l'alimentation:**

«La transformation des aliments se pratique depuis que l'Homme a commencé à vivre en communauté, il y a des milliers d'années.» (Fao, 2005)

«Transformer est généralement synonyme de valorisation, à la différence de l'ultra-transformation, qui peut réduire à peu de choses, voire à rien les aliments bruts...» (Siga, 2022)

- **L'approche anthropologique de l'alimentation:**

«L'anthropologie alimentaire s'intéresse à l'ensemble des activités de production, de transformation, de distribution et de consommation alimentaires et aux pratiques et aux représentations qui s'y rattachent. Ce thème extrêmement vaste va de la préhistoire aux systèmes alimentaires actuels. » (Hubert et al, 2007)

- **Impact sur la séquence:** quels sont les événements historiques qui ont fait évoluer l'offre alimentaire de l'Homme; avantages et inconvénients à transformer un aliment .. jusqu'à l'ultra transformer(modification de la matrice et fonction de l'aliment)



3.2) L'aliment et son histoire

Dimensions biologique, économique et sociale de l'alimentation

En mots clés

- Fonction biologique de l'aliment selon sa richesse nutritionnelle
- Evolution de l'alimentation de l'Homme
- Enjeux à transformer les aliments

3.2) L'aliment et son histoire

Logique de progression de la séquence

- Partir de la définition générique de la fonction d'un aliment pour questionner ensuite les raisons des modifications de l'alimentation de l'Homme.
- Cela permet alors de réfléchir aux avantages et aux inconvénients à transformer un aliment
- Enfin, nous sollicitons les sens de l'E pour éveiller un esprit critique quant aux raisons de l'existence des AUT

3.2) L'aliment et son histoire

Pâte brisée n°1 :

	<p>Composition</p> <p>Ingredients :</p> <p>200g farine 100g beurre 100g eau</p> <p>Valeur nutritionnelle</p> <p>100g de pâte brisée (pour 100g)</p> <p>Calories : 400 kcal Lipides : 10g Glucides : 20g Protéines : 5g</p>
--	---

Pâte brisée n°2 :

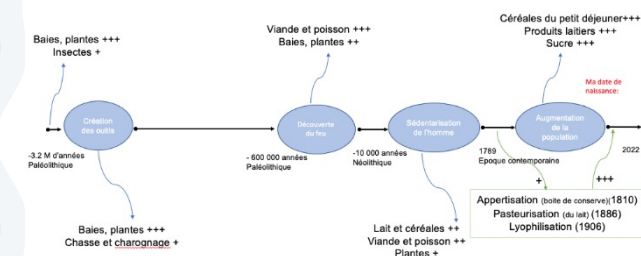
	<p>Composition</p> <p>Ingredients : farine blanchée (FROMENT), eau, huiles végétales (d'origine végétale), sucre, arôme de vanille, émulsifiant (E 322), sel de cuisine, conservateur (E 202), sorbitol, stabilisant (E 471). Peut contenir des traces de NOIX, OLIVE, NOSETTES, AMANDES, LAIT, POTACHES, SOJA.</p> <p>Valeur nutritionnelle</p> <p>100g de pâte brisée (pour 100g)</p> <p>Calories : 400 kcal Lipides : 10g Glucides : 20g Protéines : 5g</p>
--	---

Outils

- Croqu'santé
- Frise anthropologique
- Emballage alimentaire
- Un même aliment de diverses transformations
- Comparaison de 2 pâtes brisées

Liste des fonctions des aliments		Liste des nutriments	
<ul style="list-style-type: none"> Assurer la croissance et la réparation des cellules et du corps humain 		<ul style="list-style-type: none"> protéines 	<ul style="list-style-type: none"> calcium
<ul style="list-style-type: none"> Fournir de l'énergie pour penser et se dépenser 		<ul style="list-style-type: none"> glucides => sucres lents et sucres rapides 	
<ul style="list-style-type: none"> Protéger l'organisme contre les maladies 		<ul style="list-style-type: none"> vitamines 	

Frise chronologique alimentaire
L'apparition de certains aliments dans l'histoire alimentaire de l'Homme



Des questions pour cette
2^{ème} séquence?

3.3) La transformation des aliments de base

Savoir savant, pratique sociale de référence sur lesquels nous nous sommes basées

- **Le concept de transformation**

«La préparation et la transformation alimentaires peuvent être définies comme étant tout changement qui modifie la qualité gustative ou la durée de conservation d'un aliment. La plupart des aliments doivent être préparés pour être plus intéressants à consommer.» (Fao, 2005)

«Ce qu'il y a de beau, dans la cuisine, c'est quand elle réussit à sublimer des produits du quotidien. A transformer ces produits pour donner du plaisir, procurer des émotions, créer des souvenirs.» (Haumont, R., 2021)

- **Impact sur la séquence:** Choix de travailler des préparations simples pour conserver au mieux la matrice de l'aliment; susciter la curiosité de l'E quant aux changements et rôles qu'ont les aliments de base dans une préparation; laisser place au plaisir.

3.2) La transformation des aliments de base

Dimensions hédonique, technologique, identitaire et sociale de l'alimentation

En mots clés

- Construire sa méthode de travail
- Développer, acquérir une motricité globale et fine
- Construire des connaissances sur les aliments de base
- Développer une curiosité sensorielle



Source: pixabay

3.3) La transformation des aliments de base

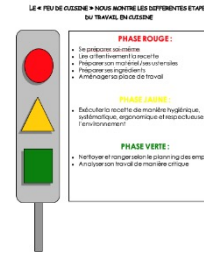
Logique de progression de la séquence

- 3 fils conducteurs qui progressent ensemble:
 - Fort accent initialement sur l'instauration de routines de travail pour ensuite les utiliser comme ressources
 - Développement de techniques culinaires (manipulation d'ustensiles, découpes et cuissons) et d'une sensibilité gustative
 - A chaque cours, par *la question du jour* puis l'expérimentation, permettre à l'E de comprendre le rôle des aliments de base.

3.3) La transformation des aliments de base

Outils

- Les ustensiles
- Les techniques culinaires
- Les connaissances sur les aliments
- La démarche déductive (expérimenter pour comprendre)
- Des méthodes de travail



Liste des ustensiles de cuisine

 1. <u>la</u> cuillère à soupe : CS	 2. <u>la</u> cuillère à café : CC	 3. <u>le</u> couteau à dents ou sans dent	 4. <u>l'éplucheur</u> : l'économe ou le castor
 5. <u>la</u> maryse	 6. <u>les</u> spatules	 7. <u>les</u> cuillères en bois	 8. <u>le</u> fouet

-que s'est-il passé avec le morceau de pomme laissé sur le côté ?
-comment expliquez-vous ce changement de couleurs, de texture ?
-pourquoi les morceaux de pommes de votre salade n'ont pas subi la même réaction ?
-finalement, que répondez-vous à la question du jour ?

Techniques culinaires

Abaissier (CM p.29)

Bouillir

Etendre de la pâte au moyen d'un rouleau à pâte
S'agiter sous l'effet de la chaleur en dégageant des bulles de vapeur qui montent et crèvent à la surface

Des questions pour cette
3^{ème} séquence?

4) Calendrier- perspectives

Fiches évaluation séquences 9co: à venir

Année 2022-23:

- Essais et régulations des séquences 9co
- Création des thématiques et séquences 11co
- Officialisation des séquences 10co

4) Calendrier- perspectives


Formations

Sur les séquences 9co – à choix - inscription via Form:

- 22 juin après-midi
- 27 juin matin et/ ou après-midi
- 10 août après-midi
 - Contenus adaptables selon les besoins

FC avec Simon Besse

- 10 août matin et 3 septembre matin: concept d'ultra-transformation (enjeux, outils et échanges)



Merci pour votre écoute!

Et de belles vacances estivales à toutes et tous!!

Le GT9co