



PROMOUVOIR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR TOUTE LA VIE

CLASSES	GROUPES D'ÂGE	A
	<h1>SUJETS PRINCIPAUX et SECONDAIRES</h1>	<p>ALIMENTATION ET DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL</p> <ul style="list-style-type: none">1. Perception sensorielle des aliments<ul style="list-style-type: none">■ développement de la sensibilité sensorielle■ les sentiments des enfants en ce qui concerne la nourriture, la boisson et le bien-être2. Préférences alimentaires<ul style="list-style-type: none">■ essayer de nouveaux aliments3. Image corporelle, estime de soi4. Responsabilité<ul style="list-style-type: none">■ la propre responsabilité des enfants■ la responsabilité sociale

Tableau du programme

Objectifs d'apprentissage pour l'éducation nutritionnelle dans

B	C
<p>HABITUDES ALIMENTAIRES ET INFLUENCES CULTURELLES ET SOCIALES</p> <p>1. Habitudes alimentaires et valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ les aliments, habitudes alimentaires et valeurs propres aux enfants ■ ceux d'autres groupes et/ou de groupes dont la culture est différente <p>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</p> <p>3. Repas et structures de repas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ différences (régionales, culturelles, religieuses) dans les habitudes alimentaires ■ histoire des aliments et de l'alimentation ■ aliments traditionnels <p>4. Facteurs (individuels, psychologiques, environnementaux, socioculturels) qui influencent le choix des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ disponibilité et approvisionnement alimentaire ■ normes en matière de comportement alimentaire, convenances <p>5. Contextes de la consommation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ heure des repas ■ occasions spéciales 	<p>ALIMENTS, NUTRITION ET SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>1. Classification des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ composition des aliments, valeur nutritionnelle ■ traitement et préparation ■ valeur sociale, valeur culturelle <p>2. Rôles des aliments dans la santé (physique et mentale)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ santé (concepts fondamentaux et caractéristiques) ■ nutriments ■ digestion <p>3. Besoins alimentaires des différents groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ allaitement maternel et sevrage, en particulier ■ autres groupes du cycle biologique/niveau d'activité <p>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ variété, équilibre, satisfaction des besoins nutritionnels ■ modèles de sélection des aliments ■ aliments « en plus » (collations, friandises) <p>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ types (malnutrition; diarrhée; vers; maladies liées au mode de vie, par exemple maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète, obésité; caries dentaires); activité physique ■ prévention; surveillance de la croissance ■ importance de garder un poids satisfaisant <p>6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation</p>

Thème de classe

les écoles primaires des pays en développement

D	E	F
<p>DISPONIBILITÉ, PRODUCTION, TRAITEMENT ET DISTRIBUTION DES ALIMENTS</p> <p>1. Disponibilité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ sources alimentaires (plantes, animaux) ■ production alimentaire; techniques (agriculture, pêche, chasse, usine); facteurs influençant la production alimentaire; importance de la terre (accès, qualité) ■ chaîne/circuit alimentaire ■ prix et coût <p>2. Jardins potagers</p> <p>3. Transformation et traitement des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ techniques principales et leurs avantages/inconvénients ■ nouveaux aliments et nouvelle présentation des produits ■ effets de la transformation et du traitement sur la qualité nutritionnelle <p>4. Sécurité alimentaire (au niveau mondial, national, régional et familial)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ facteurs déterminants et situation de la sécurité alimentaire (à tous les niveaux) ■ modification de l'approvisionnement alimentaire au cours du temps/de l'histoire ■ stratégies alimentaires; politiques alimentaires <p>5. Aspects environnementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ incidence de la production et de la commercialisation des aliments sur l'environnement physique et vice-versa 	<p>ASPECTS DES ALIMENTS POUR LE CONSOMMATEUR</p> <p>1. Qualité des aliments</p> <p>2. Achat des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ lieux d'acquisition des aliments (magasin, marché, supermarché, etc.) ■ capacité de s'occuper du budget et de choisir les aliments ■ intérêt de l'acheteur et du vendeur ■ achat planifié ou achat impulsif <p>3. Publicité et commercialisation</p> <p>4. Fonctions de l'emballage</p> <p>5. Etiquetage des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ lire les étiquettes ■ règlements <p>6. Structures de la consommation et environnement</p> <p>7. Droits des consommateurs</p>	<p>CONSERVATION ET STOCKAGE DES ALIMENTS</p> <p>1. Détioration des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ cycle biologique des aliments ■ signes de détioration des aliments <p>2. Conservation des aliments</p> <p>3. Entreposage des aliments à la maison</p>



G	H
<p>PRÉPARATION DES ALIMENTS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Techniques et compétence en matière de préparation2. Techniques et compétence en matière de cuisine3. Planification4. Servir les aliments5. Sécurité	<p>HYGIÈNE ET ASSAINISSEMENT</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'eau<ul style="list-style-type: none">■ les points d'eau■ propriétés de l'eau■ rendre salubre l'eau■ utiliser l'eau■ emmagasiner l'eau2. Hygiène personnelle3. Innocuité des aliments et hygiène<ul style="list-style-type: none">■ principes; aptitude à agir■ intoxication alimentaire: causes, symptômes, traitement et prévention4. Diarrhée<ul style="list-style-type: none">■ prévention et traitement5. Evacuation des déchets

	QUESTIONS CLÉS Classes de 10^e et 9^e (6-7) ans	QUESTIONS CLÉS <ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est-ce que je mange et bois? 2. Comment et quand est-ce que je mange? 3. Qu'est-ce que les autres mangent et boivent? 4. Qu'est-ce que je ressens vis-à-vis de la nourriture et de la boisson? 5. Est-ce que je suis capable de me nourrir? 6. Pourquoi ai-je besoin de nourriture? 7. D'où viennent les aliments et l'eau? 8. Comment cultivons-nous les plantes pour nous nourrir? Puis-je le faire? 9. Comment puis-je garder propres et fraîches la nourriture et l'eau? 10. Est-ce que je peux aider à faire les achats et à préparer les aliments? 11. Est-ce que je peux moi-même rester propre? 12. Quand dois-je me laver les mains? 	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE <ul style="list-style-type: none"> 1. Perception sensorielle des aliments <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier et reconnaître différents aliments grâce aux cinq sens (goût, vue, toucher, ouïe et odorat) 2. Préférences alimentaires <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître ses propres préférences alimentaires et être sensible à celles des autres ■ être conscient du plaisir que donne la nourriture ■ être préparé à essayer de manger différents aliments 3. Image corporelle, estime de soi <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir qu'on est unique et particulier ■ réaliser qu'il y a des différences dans le corps et la taille des personnes 4. Responsabilité <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable de prendre des décisions pour des choix simples ■ être capable de se nourrir ■ prendre soin de son corps
--	--	--	---

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p>1. Habitudes alimentaires et valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître ses habitudes alimentaires et prendre conscience de celles des autres ■ décrire les aliments et boissons qu'on consomme ■ expliquer l'importance des aliments traditionnels ■ déterminer ce que les autres membres de la famille ou les amis mangent et boivent <p>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître comment les aliments sont liés à notre culture et à nos habitudes sociales ■ apprécier un repas pris avec d'autres ■ participer au travail de préparation des aliments <p>3. Repas et structures de repas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître la différence entre repas et collations ■ comparer et connaître la différence entre des aliments quotidiens et des aliments spéciaux (pour les fêtes, célébrations, cérémonies) <p>5. Contextes de la consommation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ repérer quand on consomme des aliments pendant la journée 	<p>1. Classification des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître les différents types d'aliments et de boissons disponibles dans la communauté ■ identifier les aliments importants pour la croissance et la santé (aliments de base) <p>2. Rôles des aliments dans la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ décrire (en dessinant) ce que les aliments et la santé signifient pour soi ■ être conscient du besoin d'aliments pour la croissance, la santé et l'activité ■ comprendre le concept de croissance et son lien avec les aliments <p>3. Besoins alimentaires des différents groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître (rudiments) que des groupes d'âge et de mode de vie différents ont besoin d'aliments différents, en quantité différente <p>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître que les aliments ont besoin d'être bien mâchés ■ boire tous les jours suffisamment d'eau ■ savoir que le petit déjeuner permet de bien démarrer la journée, et qu'il est donc important ■ connaître l'importance d'avoir des repas réguliers <p>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ faire le lien entre une consommation fréquente d'aliments pendant la journée et les caries dentaires ■ prendre conscience de l'importance de l'hygiène dentaire pour la santé

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p>1. Disponibilité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les principales plantes alimentaires et non alimentaires ■ comprendre que tous les aliments proviennent des végétaux, des animaux et de l'eau ■ identifier les aliments disponibles localement ■ réaliser que les aliments sont produits et transportés dans des endroits où ils sont vendus (principales étapes du circuit alimentaire) ■ savoir que certains aliments sont produits à partir de matière brute, le pain de froment par exemple <p>2. Jardins potagers</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ pratiquer des méthodes simples de culture des plantes alimentaires <p>3. Transformation et traitement des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'on doit préparer certains aliments pour pouvoir les manger ■ comprendre que certains aliments sont fabriqués ou transformés en usine 	<p>2. Achat des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier les endroits où les aliments sont vendus dans la communauté ■ être capable d'aider dans des tâches simples d'achat d'aliments ■ toucher, sentir et tâter des légumes et fruits frais <p>3. Publicité et commercialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier différents spots publicitaires pour des aliments 	<p>1. Déterioration des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ réaliser que les aliments ont un cycle biologique naturel qui se termine par la détérioration, sauf s'ils sont conservés ou stockés de façon correcte ■ comprendre que la consommation d'aliments détériorés entraîne des maladies

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p>1. Techniques et compétence en matière de préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable de citer le combustible et les ustensiles nécessaires pour préparer les aliments ■ faire avec plaisir des tâches simples de préparation des aliments <p>4. Servir les aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable d'aider à servir les aliments <p>5. Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'il faut faire attention dans la cuisine (instruments coupants, surfaces brûlantes, eau bouillante, feu, etc.) 	<p>1. L'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre que l'eau est essentielle pour tout ce qui est vivant ■ identifier les ressources en eau dans la communauté et les façons d'utiliser l'eau ■ reconnaître l'importance d'une eau propre et sans danger pour la boisson et la préparation des aliments ■ avoir des rudiments sur un stockage sans risque de l'eau pour la cuisine et la boisson ■ savoir qu'il faut couvrir les aliments et l'eau quand on les stocke ■ savoir qu'il est dangereux de jouer dans de l'eau contaminée <p>2. Hygiène personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'il faut se laver les mains avant de manger ou de toucher les aliments <p>3. Innocuité des aliments et hygiène</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'il faut laver les fruits et les légumes frais avant de les consommer <p>5. Evacuation des déchets</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jeter les déchets organiques et les emballages d'aliments dans les endroits qui conviennent

<p>(8-10) ans</p> <p>Classes de 8^e et 7^e</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quel goût ont les aliments? 2. Qu'est-ce que je choisis de manger et pourquoi? Qu'est-ce que les autres choisissent? 3. Que signifie être en bonne santé? 4. Qu'est-ce qu'un mode de vie sain? Est-ce que le mien est sain? 5. Qu'est-ce que les gens de notre communauté mangent habituellement? Quand et comment? 6. Qu'est-ce que les différents aliments nous apportent? 7. Qu'est-ce qu'un bon régime alimentaire? Est-ce que le mien est bon? 8. Comment pouvons-nous avoir un bon régime alimentaire toute l'année? 9. D'où viennent nos aliments? Comment sont-ils cultivés/ramassés/capturés/transformés? 10. Pourquoi les aliments sont-ils étiquetés et emballés? Pourquoi leur fait-on de la publicité? 11. Comment est-ce que j'aide à acheter, produire et préparer les aliments à la maison? 12. Comment conservons-nous les aliments et les gardons-nous frais? 13. Comment et pourquoi doit-on recueillir l'eau, la stocker, la purifier? Comment puis-je aider? 14. Quand et pourquoi faut-il se laver les mains? 	<p>1. Perception sensorielle des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier correctement les quatre principaux goûts (salé, sucré, acide, amer) ■ savoir parler de ce qu'on ressent quand on mange ou boit <p>2. Préférences alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être préparé à élargir l'éventail des aliments acceptables <p>3. Image corporelle, estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les différents rythmes du développement physique ■ respecter les différences dans le corps et la taille des personnes ■ savoir reconnaître les signes de bonne ou de mauvaise santé <p>4. Responsabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être conscient de la façon dont on dépense, soi-même et les autres enfants, de l'argent pour les aliments ■ reconnaître son rôle dans le processus alimentaire et l'eau, et dans la famille (production et préparation des aliments, corvée de l'eau, aide pour nourrir les plus jeunes enfants, etc.)
--	---	---

<p>1. Habitudes alimentaires et valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être conscient des différences dans les habitudes alimentaires des autres, comparé à ses propres habitudes ■ identifier les aliments consommés par les différents membres de la famille <p>3. Repas et structures de repas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir que des régions différentes ont des habitudes alimentaires différentes ■ prendre conscience des différents aliments traditionnels et des valeurs qui leur sont associées ■ pouvoir décrire le régime alimentaire local (aliment de base, autres aliments, variations) ■ être conscient des habitudes alimentaires des grands-parents, comparé avec ses propres habitudes <p>4. Facteurs qui influencent le choix des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ prendre conscience de certains facteurs personnels dans ses choix alimentaires <p>5. Contextes de la consommation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ repérer les différents cadres sociaux pour la consommation des aliments dans son propre entourage ■ reconnaître combien de fois par jour on mange, et s'il s'agit de repas ou de collations 	<p>1. Classification des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier les aliments locaux qui donnent de l'énergie ■ identifier les aliments locaux bons pour la vitalité (en particulier, légumes, feuilles vertes, fruits) ■ identifier des aliments supplémentaires (collations, friandises), leur rôle nutritionnel et social ■ identifier différents types de boisson ■ classer les aliments locaux selon leur origine (plante, animal), ou leur état (cuit, cru, traité) <p>2. Rôles des aliments dans la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre pourquoi certains aliments sont importants pour la santé ■ pouvoir décrire la relation entre la santé et une consommation suffisante d'aliments appropriés ■ savoir que les aliments contiennent des nutriments et fournissent de l'énergie, nécessaire pour la croissance et l'activité <p>3. Besoins alimentaires des différents groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ réaliser que des personnes d'âge différent (nouveau-nés, jeunes enfants, enfants d'âge scolaire, adultes, etc.) ont des besoins alimentaires différents ■ savoir par expérience que l'activité physique nécessite un apport d'énergie ■ savoir par expérience qu'il faut boire davantage quand il fait chaud ■ lier l'alimentation et la boisson aux besoins individuels (taille, poids, âge et activité) ■ reconnaître que le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés <p>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître qu'il est important de manger de façon régulière ■ reconnaître qu'il faut boire suffisamment d'eau/de liquides tous les jours ■ reconnaître que des aliments variés sont nécessaires à la santé <p>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ expliquer les conséquences sur la santé d'une alimentation insuffisante ou trop abondante ■ reconnaître qu'il est important de surveiller la croissance ■ reconnaître l'importance de l'activité physique pour la santé
---	---

<p>1. Disponibilité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir d'où viennent les aliments (rudiments sur la chaîne/le circuit alimentaire) ■ identifier la provenance de certains aliments d'origine végétale ou animale ■ décrire quels aliments sont obtenus grâce à l'agriculture, la pêche ou la chasse, ou sont produits en usine ■ connaître les outils/équipements utilisés pour cultiver, chasser et pêcher ■ comprendre l'importance du sol ■ décrire comment les aliments étaient produits autrefois <p>2. Jardins potagers</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ commencer un jardin potager si cela est possible (avec l'aide d'un parent ou d'un professeur) <p>3. Transformation et traitement des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ expliquer les étapes du traitement (exemple: céréales-farine-produits à base de farine) ■ réaliser qu'il n'est pas facile de faire le lien entre certains produits et les matières brutes dont ils sont issus <p>4. Sécurité alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les principaux facteurs qui influencent l'approvisionnement alimentaire familial ■ comprendre que chacun de nous a besoin d'assez de nourriture tout au long de l'année pour être en bonne santé ■ reconnaître que dans des régions différentes il existe des différences dans la disponibilité des aliments <p>5. Aspects environnementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable d'identifier les effets essentiels de la production alimentaire sur l'environnement 	<p>1. Qualité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître des légumes, fruits et autres aliments pourris ou gâtés <p>2. Achat des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier les différents aliments vendus dans différents endroits (rue, marché, magasin) ■ être capable de faire des tâches simples pour l'achat d'aliments <p>3. Publicité et commercialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable de reconnaître un spot publicitaire comme méthode de vente <p>4. Fonctions de l'emballage</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître certaines incidences de l'emballage sur l'environnement <p>5. Etiquetage des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître les informations essentielles sur les étiquettes des aliments, par exemple « A consommer de préférence avant... » (date) <p>6. Structures de la consommation et environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ déterminer le coût des aliments produits sur place et le coût des aliments qu'il faut transporter aux magasins 	<p>1. Déterioration des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre comment les aliments peuvent se détériorer ■ décrire ce qu'il faut faire avec les restes de repas <p>2. Conservation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir comment conserver différents types d'aliments (mise en paquets, par exemple) ■ connaître les principales méthodes de conservation des aliments utilisées localement ■ savoir pourquoi ces méthodes sont utilisées <p>3. Entreposage des aliments à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ décrire les méthodes inadéquates d'entreposage domestique, qui causent la détérioration des aliments ■ comprendre les règles fondamentales d'hygiène pour l'entreposage des aliments (par exemple, des conteneurs propres) ■ savoir comment stocker différents types d'aliments
---	--	---

<p>1. Techniques et compétence en matière de préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir préparer des aliments simples ■ savoir suivre des recettes simples ■ connaître les principales méthodes de préparation et de cuisson de différents aliments de base et autres groupes d'aliments importants sur le plan local ■ connaître les raisons de ces pratiques <p>2. Techniques et compétence en matière de cuisine</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir pourquoi on fait cuire les aliments ■ connaître les techniques simples de préparation des aliments: couper, peler, laver <p>5. Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir comment être vigilant quand on prépare les aliments (avec le feu, l'eau bouillante, les couteaux, etc.) 	<p>1. L'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être au courant des maladies transmises par l'eau ■ savoir distinguer l'eau propre de l'eau sale ■ être conscient qu'il existe des points d'eau qui ne présentent pas de risques ■ savoir rendre saine l'eau en la purifiant (chloration), ou en la faisant bouillir ■ comprendre le rôle de l'eau dans l'organisme <p>2. Hygiène personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir que les parasites, bactéries et virus courants peuvent être transmis par des mains sales ■ comprendre le lien entre le fait de ne pas se laver les mains après être allé aux toilettes et la contamination des aliments ■ comprendre les causes de la diarrhée et ses conséquences <p>3. Innocuité des aliments et hygiène</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'avant de commencer la préparation des aliments, il faut que les mains, les ustensiles et le lieu de travail soient propres ■ comprendre que les microbes peuvent causer des maladies ■ savoir que les microbes se trouvent dans de nombreux endroits et qu'on peut les empêcher de proliférer <p>4. Diarrhée</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir comment préparer et utiliser des solutions de réhydratation orale <p>5. Evacuation des déchets</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les utilisations des déchets organiques (alimentation animale, compost, etc.) ■ connaître les moyens sûrs pour évacuer les eaux usées 	
--	--	--

(11-13) ans

Classes de 6^e et 5^e

- | | | |
|---|--|--|
| <p>(11-13) ans</p> <p>Classes de 6^e et 5^e</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est ce qui influence mes habitudes alimentaires? (facteurs émotifs, sociaux, culturels, économiques, mentaux et physiques) 2. Comment et pourquoi les structures de consommation se modifient-elles avec le temps, et selon le lieu et la culture? 3. Quels sont les nutriments contenus dans les aliments? 4. Que deviennent les aliments dans l'organisme? 5. Comment l'alimentation a-t-elle des effets sur la santé? 6. Pourquoi des personnes différentes ont-elles besoin d'une alimentation différente? 7. Puis-je préparer des repas équilibrés pour la famille? 8. Comment nos aliments sont-ils produits et transformés, et pourquoi? 9. Comment pouvons-nous avoir une bonne alimentation toute l'année? 10. Suis-je capable de bien faire les achats (choisir, lire les étiquettes et les publicités, faire une réclamation, etc.) 11. Pourquoi les aliments se détériorent-ils? Comment peut-on les garder frais et propres? 12. Comment pouvons-nous conserver les aliments et leurs nutriments? 13. Comment l'eau est-elle contaminée? Comment pouvons-nous avoir de l'eau propre et salubre? 14. Comment pouvons-nous prévenir la diarrhée? | <p>1. Perception sensorielle des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ réaliser que les perceptions de la saveur diffèrent et influencent le choix des aliments ■ être sensible à la manière dont les aliments sont consommés et au plaisir qu'ils procurent <p>2. Préférences alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre qu'il est possible de modifier ou d'adapter son propre sens du goût, et donc ses préférences <p>3. Image corporelle, estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier consciemment les liens entre image corporelle, confiance en soi, estime de soi, bien-être et structures de la consommation <p>4. Responsabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être conscient de sa responsabilité lors du choix des aliments, et de ses limites personnelles ■ déterminer l'action de la communauté en faveur de la santé ■ prendre des responsabilités à la maison dans les tâches concernant les aliments ■ expliquer aux autres l'importance de l'allaitement au sein ■ être en mesure d'aider à nourrir des enfants plus jeunes et de leur enseigner des tâches simples concernant les aliments, l'eau et l'hygiène |
|---|--|--|

<p>1. Habitudes alimentaires et valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comparer ses propres choix à ceux des autres dans le groupe <p>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ apprécier et respecter les choix et habitudes alimentaires des autres <p>3. Repas et structures de repas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être conscient de la modification des choix alimentaires et méthodes de préparation, comparé aux générations précédentes ■ repérer ce qui est correct sur le plan nutritionnel et ce qui ne l'est pas ■ connaître la signification des aliments réservés aux célébrations ■ identifier les habitudes alimentaires des différents groupes culturels, religieux, ethniques et régionaux ■ être conscient des habitudes alimentaires et des modes de consommation dans d'autres régions du pays et dans le monde <p>4. Facteurs qui influencent le choix des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier ce qui influence son choix personnel d'aliments ■ reconnaître l'influence de la pression des pairs sur ses habitudes alimentaires ■ reconnaître l'influence de la publicité sur ses choix alimentaires ■ être conscient de l'influence de la disponibilité des produits ■ être conscient des considérations économiques dans les choix d'aliments 	<p>1. Classification des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ pouvoir classer les aliments dans des groupes, selon leur source et leur contenu nutritionnel <p>2. Rôles des aliments dans la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ prendre conscience de l'importance de la nutrition pour une bonne santé ■ reconnaître que la nutrition n'est qu'un des facteurs qui influe sur la santé ■ savoir décrire la relation entre une consommation suffisante d'aliments appropriés et la santé (physique, mentale) ■ nommer les nutriments et les lier, ainsi que l'eau et les fibres, à leurs fonctions dans l'organisme ■ comprendre que les protéines, lipides et glucides fournissent l'énergie nécessaire au développement de l'organisme ■ décrire les fonctions des différentes parties du système digestif <p>3. Besoins alimentaires des différents groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier les besoins personnels d'aliments, en fonction des besoins nutritionnels selon l'âge, le poids et l'activité ■ adapter l'apport quotidien d'aliments aux besoins de l'organisme, qui varient au cours des différents stades du développement ■ connaître les besoins nutritionnels des femmes enceintes et des mères qui allaitent <p>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre la relation entre apport énergétique (aliments consommés) et dépense d'énergie (activités entreprises) ■ prendre conscience de l'importance des légumes et des fruits comme sources de vitamines et de micronutriments ■ être capable de composer des repas variés et équilibrés <p>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les principales causes de carences nutritionnelles et savoir comment les prévenir ■ être au courant du lien entre malnutrition et maladies ■ savoir reconnaître les symptômes importants des maladies liées à la nutrition ■ savoir qu'un déséquilibre entre apport énergétique et dépense d'énergie influe sur le poids ■ comprendre les dangers de la consommation d'alcool ■ savoir pourquoi il faut surveiller la croissance, et être capable de le faire (rudiments) <p>6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les directives (nationales) visant à une consommation saine d'aliments et de boissons
--	---

<p>1. Disponibilité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre que les végétaux constituent le fondement de la chaîne alimentaire ■ identifier les systèmes et techniques de production alimentaire dans son pays (production de lait, viande, céréales; cultures maraîchères; agriculture de subsistance) ■ comprendre l'influence du climat sur la production alimentaire dans son pays ■ comprendre les principes écologiques de la production alimentaire (y compris l'assoulement) ■ savoir quelles cultures conviennent dans sa région ■ avoir des connaissances de base sur la prévention et l'élimination des ennemis des cultures courants <p>3. Transformation et traitement des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ faire le lien entre le traitement de certains aliments dans son pays et les produits des magasins: lait, fromage, viande, pain, etc. ■ connaître quelques-unes des étapes que les matières brutes ou les produits subissent dans les usines, et la différence entre ingrédients et produit final ■ comprendre qu'on traite les aliments pour pouvoir les consommer ou leur donner meilleur goût, améliorer leurs qualités de conservation, réaliser des bénéfices, ou par commodité <p>4. Sécurité alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être au courant de l'inégalité des disponibilités alimentaires mondiales ■ connaître les avantages et les inconvénients de l'agriculture commerciale et de l'agriculture de subsistance ■ savoir comment compenser les variations saisonnières de l'approvisionnement alimentaire ■ connaître les inconvénients d'avoir une grande ou une petite famille ■ savoir comment réduire au minimum les pertes après récolte <p>5. Aspects environnementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ pouvoir reconnaître les effets importants de la production alimentaire sur l'environnement: culture itinérante; utilisation de pesticides ou de moyens naturels; transport; climat 	<p>1. Qualité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître certains critères de qualité des aliments: goût, odeur, fraîcheur, etc. <p>2. Achat des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir effectuer un achat qui nous a été confié (argent, choix des bons produits) ■ identifier les différents emballages et présentations d'un même article alimentaire <p>3. Publicité et commercialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre pourquoi et comment les publicistes influencent les choix alimentaires des personnes <p>5. Etiquetage des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre l'information sur la façon de conserver un aliment, indiquée sur l'étiquette ■ comprendre le concept de durée de conservation d'un produit ■ savoir lire la liste des ingrédients sur les étiquettes <p>7. Droits des consommateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ améliorer sa capacité de faire une réclamation auprès des marchands d'aliments en cas de mauvaise qualité 	<p>1. Déterioration des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir reconnaître quand des aliments sont détériorés ■ comprendre le rôle des bactéries dans l'intoxication alimentaire <p>2. Conservation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître les différentes méthodes visant à préserver la valeur nutritionnelle et à réduire la détérioration ■ décrire les méthodes traditionnelles de traitement et de conservation des aliments <p>3. Entreposage des aliments à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre les principes de l'entreposage des aliments à la maison (température, protection contre les insectes/animaux, etc.) ■ comprendre en particulier l'utilisation du froid (endroit frais, frigidaire, congélateur, etc.) ■ comprendre que les aliments cuits ont besoin d'un entreposage particulier
--	---	--

<p>1. Techniques et compétence en matière de préparation</p> <ul style="list-style-type: none">■ expérimenter différentes techniques de préparation des aliments: couper, peler, cuire, frire, remuer, etc.■ préparer un repas familial simple, en tenant compte des souhaits des autres <p>2. Techniques et compétence en matière de cuisine</p> <ul style="list-style-type: none">■ savoir préparer des repas ou des plats (simples) pour soi-même■ savoir mesurer les ingrédients pour les cuisiner <p>3. Planification</p> <ul style="list-style-type: none">■ savoir planifier la préparation et la cuisson des aliments <p>4. Servir les aliments</p> <ul style="list-style-type: none">■ décrire les différentes façons de servir les aliments <p>5. Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">■ apprendre à utiliser sans danger des instruments tranchants pour préparer les aliments	<p>1. L'eau</p> <ul style="list-style-type: none">■ identifier les façons dont l'eau peut être contaminée■ identifier les façons de protéger l'eau et les points d'eau■ identifier les problèmes locaux concernant l'eau salubre, l'hygiène et l'assainissement■ savoir comment l'eau de pluie peut être conservée <p>3. Innocuité des aliments et hygiène</p> <ul style="list-style-type: none">■ appliquer les directives (de l'OMS) sur l'hygiène alimentaire■ comprendre qu'on peut contaminer les aliments en ayant des pratiques qui ne respectent pas l'hygiène■ être sensibilisé aux problèmes d'hygiène liés aux aliments vendus dans la rue par des marchands ambulants <p>4. Diarrhée</p> <ul style="list-style-type: none">■ connaître les différentes façons de prévenir la diarrhée <p>5. Evacuation des déchets</p> <ul style="list-style-type: none">■ savoir comment faire un tas de compost et l'utiliser	
--	--	--

(14 – 16) ans

Classes de 4^e, 3^e et 2^{de}

- | | | |
|---|--|--|
| <p>(14 – 16) ans</p> <p>Classes de 4^e, 3^e et 2^{de}</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Quelle est la situation alimentaire dans mon pays et dans le monde? Comment les habitudes alimentaires sont-elles en train de se modifier? 2. Quelles sont mes valeurs essentielles ce qui concerne les aliments, la consommation et la santé? 3. Suis-je capable de choisir les aliments qui sont bons pour moi? Puis-je reconnaître et gérer toutes les influences et pressions? Puis-je aider les autres à faire les bons choix? 4. Comment l'organisme utilise-t-il les nutriments des aliments? 5. Qu'est-ce qu'un bon régime alimentaire et pourquoi? 6. Comment pouvons-nous avoir un bon régime alimentaire tout au long de l'année? 7. Quand les gens ont-ils des besoins alimentaires particuliers, et pourquoi? 8. Suis-je capable de m'occuper de mon propre régime alimentaire? 9. Suis-je capable de produire des aliments? 10. Suis-je capable de faire un budget raisonnable pour les aliments de la famille et de bien les acheter? 11. Comment est-ce que je réagis face à la publicité pour les aliments? 12. Est-ce que je sais comment obtenir des renseignements sur les aliments? (réglementations et directives nationales, etc.) 13. Est-ce que je sais comment empêcher le gaspillage des aliments? 14. Est-ce que je sais comment conserver les aliments? 15. Est-ce que je sais prévoir et préparer des repas pour toute la famille? 16. Quels sont nos problèmes locaux en ce qui concerne l'eau? Comment puis-je m'assurer que nous avons de l'eau potable? 17. Quelles sont les principales règles d'hygiène alimentaire? Est-ce que je les applique? 18. Quels sont les symptômes et les causes de la diarrhée? Comment pouvons-nous l'empêcher et devons-nous la soigner? | <p>1. Perception sensorielle des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être sensibilisé à la modification de ses perceptions de la saveur <p>3. Image corporelle, estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ se sentir à l'aise avec son image corporelle et respecter celle des autres ■ être conscient des processus de changement physique, émotionnel et social ■ repérer les signaux émotionnels qui incitent à manger ■ identifier le besoin de changement (évaluation personnelle de la structure de consommation) ■ avoir confiance dans la gestion du changement (quoi, pourquoi, comment, quand) ■ identifier les incitations et encouragements en ce qui concerne son comportement alimentaire actuel <p>4. Responsabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ développer la capacité de s'autogérer (prise de décisions, refus de la pression sociale) ■ être responsable de ses choix alimentaires ■ tenir compte des autres ■ partager avec d'autres ses connaissances en matière d'aliments ■ prendre la responsabilité d'expliquer aux autres les avantages de l'allaitement au sein, et de corriger les pratiques de sevrage ■ participer aux tâches familiales et communautaires concernant la provision et la préparation des aliments, et l'hygiène ■ montrer aux autres l'exemple de meilleures pratiques d'hygiène et d'alimentation |
|---|--|--|

<p>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître que la préparation et la consommation des aliments constituent un événement social <p>3. Repas et structures de repas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ lier ses habitudes alimentaires aux aliments au cours de l'histoire ■ reconnaître les tendances alimentaires ■ identifier le lien entre les habitudes alimentaires et le système alimentaire mondial <p>4. Facteurs qui influencent le choix des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ renforcer sa capacité de choisir ses aliments ■ identifier la relation entre les habitudes alimentaires et les rôles ■ comprendre et savoir bien gérer la pression des pairs ■ développer la capacité de surmonter les obstacles dans l'environnement ■ être conscient de la pression des médias et de la société 	<p>2. Rôles des aliments dans la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ établir le lien entre aliments et santé actuelle et future ■ comprendre comment l'organisme transforme les aliments, en procurant des nutriments et de l'énergie <p>3. Besoins alimentaires des différents groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître et comprendre les besoins nutritionnels des membres de la famille dans différentes situations (santé; maladie; femmes enceintes et mères allaitantes; nouveau-nés; jeunes enfants; écoliers du primaire ou plus âgés; adolescents; hommes et femmes; personnes âgées) <p>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifier les composantes d'un régime alimentaire varié: glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines, minéraux et eau ■ comprendre le besoin d'une alimentation variée (aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments essentiels) ■ appliquer les principes de la variété dans le régime alimentaire ■ reconnaître l'importance d'une alimentation équilibrée ■ évaluer les régimes du point de vue alimentaire et nutritionnel ■ être capable de s'occuper de ses repas et collations ■ faire des choix judicieux en ce qui concerne sa propre nutrition ■ être en mesure d'appliquer les principes d'équilibre et de modération à son apport alimentaire quotidien ■ être capable de choisir des aliments et des repas équilibrés pour une famille, en tenant compte de la qualité, du coût et de la nutrition ■ identifier ce qui est nutritionnellement correct dans les croyances concernant l'alimentation <p>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ examiner de façon critique ses habitudes de consommation d'alcool, et les conséquences ■ être capable d'aider à surveiller la croissance des enfants ■ attirer l'attention sur la relation entre habitudes alimentaires, maladies liées à l'alimentation et prévention des maladies (notamment graisses, sucres, fibres et énergie) <p>6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre les effets des apports alimentaires quotidiens recommandés ■ réfléchir à l'utilisation de ces recommandations pour des besoins personnels
--	---

<p>1. Disponibilité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre le circuit alimentaire et comment il peut se bloquer ■ comprendre que les méthodes de production alimentaire diffèrent souvent selon les pays ■ être sensibilisé aux méthodes durables de production alimentaire <p>2. Jardins potagers</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ créer et entretenir son propre jardin potager (avec de l'aide) <p>3. Transformation et traitement des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ réaliser que le traitement des aliments peut avoir des effets sur leur valeur nutritionnelle <p>4. Sécurité alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ expliquer comment les familles essaient de garantir assez de nourriture pendant toute l'année ■ expliquer comment les gouvernements veillent à ce qu'il y ait assez de nourriture pour tous pendant toute l'année ■ être conscient de la distribution inégale des aliments dans le monde ■ comprendre comment des choix alimentaires personnels peuvent avoir une incidence sur le système alimentaire mondial <p>5. Aspects environnementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ reconnaître les incidences écologiques des pratiques de production alimentaire (utilisation de pesticides, engrains, biotechnologie) ■ reconnaître les aspects environnementaux des pratiques de production alimentaire: climat, transport, emballage et déchets 	<p>1. Qualité des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ comprendre les aspects qualitatifs des aliments (fraîcheur, couleur, odeur, meurtrissures) <p>2. Achat des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir préparer une liste d'achats ■ savoir établir un budget destiné aux aliments pendant une période de temps donnée ■ savoir acheter en fonction des besoins réels ■ comparer les prix et la qualité <p>3. Publicité et commercialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être capable de comprendre les techniques publicitaires utilisées dans les supermarchés, marchés et autres magasins, et par les médias ■ être capable d'avoir une opinion critique sur les messages délivrés par la publicité <p>5. Etiquetage des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir lire les informations sur les étiquettes des aliments (valeur nutritionnelle, utilisation d'additifs, date de péremption, etc.) <p>7. Droits des consommateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ être sensibilisé aux règlements alimentaires dans son pays ■ être capable de chercher les règlements et les directives nationales dans les informations sur les aliments (ingrédients, additifs, durée de conservation, etc.) ■ connaître les droits des consommateurs et savoir les exercer (bon rapport qualité-prix, réclamations, etc.) 	<p>1. Déterioration des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ expliquer comment la détérioration des aliments peut être ralentie, si on ajoute des substances comme le vinaigre, le sucre, etc. <p>2. Conservation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ connaître les différentes méthodes de conservation des aliments (cuisson, stérilisation, congélation, mise en boîtes, séchage, etc.) ■ savoir que certaines techniques de conservation influent sur la valeur nutritionnelle ■ comprendre pourquoi l'industrie alimentaire utilise des additifs ■ être au courant des nouvelles technologies et des méthodes utilisées par la communauté pour conserver les aliments (séchage au soleil, par exemple) <p>3. Entreposage des aliments à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savoir comment stocker différents aliments et pendant combien de temps ■ être capable de lire les étiquettes pour avoir des informations sur les techniques de production et les additifs utilisés et sur l'entreposage
--	--	--

<p>1. Techniques et compétence en matière de préparation</p> <ul style="list-style-type: none">■ préparer un repas pour la famille, en tenant compte des souhaits des autres <p>2. Techniques et compétence en matière de cuisine</p> <ul style="list-style-type: none">■ utiliser différentes techniques culinaires et l'équipement qui convient; développer d'autres compétences de préparation des aliments <p>3. Planification</p> <ul style="list-style-type: none">■ savoir planifier la préparation et la cuisson des aliments <p>4. Servir les aliments</p> <ul style="list-style-type: none">■ présenter la nourriture de façon attrayante <p>5. Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">■ savoir se servir en toute sécurité de divers équipements de cuisine, de façon autonome et avec confiance■ savoir réagir comme il convient en cas d'urgence	<p>1. L'eau</p> <ul style="list-style-type: none">■ identifier les problèmes locaux d'eau salubre, d'hygiène et d'assainissement■ identifier les différentes façons dont l'eau est contaminée■ identifier les façons de protéger l'eau et les points d'eau <p>2. Hygiène personnelle</p> <ul style="list-style-type: none">■ comprendre le cycle biologique des vers, leurs effets sur l'organisme et comment les prévenir <p>3. Innocuité des aliments et hygiène</p> <ul style="list-style-type: none">■ connaître les principales formes d'intoxication alimentaire, leurs symptômes et le traitement■ appliquer les principes d'hygiène alimentaire à des situations de vie réelle■ être conscient du fait que chaque individu peut faire une différence quant à sa propre survie■ connaître les directives (de l'OMS) en matière d'hygiène alimentaire <p>4. Diarrhée</p> <ul style="list-style-type: none">■ connaître les effets de la diarrhée■ savoir comment prévenir la diarrhée■ savoir pourquoi il est important de remplacer les liquides perdus en cas de diarrhée■ être capable de préparer et d'administrer correctement une thérapie de réhydratation orale	
---	---	--