

OCOM EDUCATION NUTRITIONNELLE/COUISINE

- * Essai 8 semaines en 9ème
- * Qu'est-ce qu'on y fait ?



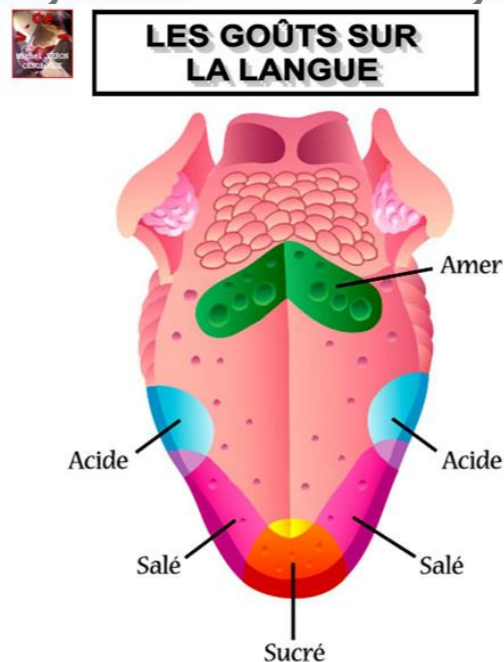
Cuisiner et prendre du plaisir à le faire !

- * Préparations de base, recettes diverses
- * Types de cuisson
- * Quantités
- * Règles d'hygiène et de conservation
- * Dégustation



Goût et perception

- * La vue et la nourriture : perception visuelle, colorants, ...
- * Reconnaissance des saveurs, des odeurs, test...
- * Les épices et herbes : poivre, cannelle, clou de girofle, cardamome, cumin, gingembre, origan, basilic, ciboulette, menthe, leur utilisation, leur histoire.



Valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments

- * La pyramide alimentaire, groupes d'aliments
- * Les éléments nutritifs nécessaires au développement et à une bonne santé
- * Les besoins spécifiques de groupes de personnes : enfants, adolescents, sportifs, diabétiques, ...



plaisir et santé
Pyramide alimentaire



Connaissance des produits

- * Produits de base, leur production et provenance
- * Saisonnalité
- * Education à l'achat, bilan CO2, ...

