

Spécificités cantonales

Économie familiale

VISÉES PRIORITAIRES

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

Agir en consommateur responsable et assurer la gestion d'un ménage en respectant l'environnement, en connaissant ses besoins physiologiques et nutritionnels et en préservant son capital santé.

Économie familiale

INTRODUCTION

En complément à ses visées spécifiques, la discipline *Économie familiale* reprend en partie celles du domaine *Corps et mouvement*.

Les contenus d'*Économie familiale* développés dans l'axe *Consommation responsable* sont complétés par les *Objectifs d'apprentissage d'Éducation nutritionnelle* du cycle 3 (CM 35 et CM 36).

Ainsi, dans une logique de continuité et de cohérence, l'objectif d'apprentissage propre à la discipline *Économie familiale* se nomme CM 37.

INTENTIONS

L'enseignement de l'*Économie familiale* contribue à promouvoir le bien-être et la santé, le savoir-vivre, la convivialité, la découverte de sa propre culture et de celle des autres.

En reconnaissant les liens étroits entre alimentation équilibrée et santé, l'*Économie familiale* donne à l'élève les bases théoriques et pratiques qui lui permettront d'acquérir et de développer des comportements adéquats. Cette contribution revêt un sens particulier dans le contexte actuel en dotant l'élève d'outils simples et concrets lui permettant d'agir pour son bien-être et de faire des choix responsables.

L'*Économie familiale* offre un temps et un espace spécifiques pour développer l'habileté manuelle, le sens de l'organisation, la collaboration et le partage des tâches. Cette discipline permet également à l'élève d'explorer son rapport à la nourriture et d'élargir sa palette de goûts tout en associant plaisirs de la table et bonne santé.

La gestion du budget, la recherche de produits proposant le meilleur rapport qualité/prix, l'usage d'appareils ménagers et l'entretien du ménage sont autant de thématiques abordées par l'*Économie familiale*. Face à la multiplicité des modes de productions alimentaires et à leurs conséquences, l'*Économie familiale* propose à l'élève de poser un regard critique et d'engager sa responsabilité dans une perspective citoyenne et environnementale.

L'*Économie familiale* propose à l'élève de découvrir une discipline qui contribue au développement de la confiance en soi et à la recherche d'une certaine qualité de vie.

(cf. *Commentaires généraux de Corps et mouvement*)

ORGANISATION DE LA DISCIPLINE

L'Économie familiale comprend trois objectifs d'apprentissage :

- CM 35 – Sens et besoins physiologiques
Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation...
- CM 36 – Équilibre alimentaire
Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation...
- CM 37 – Consommation responsable
Opérer des choix en consommateur averti...

Économie familiale		
Sens et besoins physiologiques	Équilibre alimentaire	Consommation responsable

L'Économie familiale est fortement reliée à certaines thématiques de :

- *Formation générale*
 - FG 32 – Santé et bien-être
 - FG 36 – Environnement
 - FG 37 – Complexité et interdépendance.
- *Sciences de la nature*
 - MSN 37 – Corps humain.
- *Corps et mouvement*
 - CM 31 – Condition physique et santé.

CM 35 – Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation...

1 ... en expérimentant les réactions des nutriments lors de différents modes de préparation

2 ... en analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires

3 ... en identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé

Progression des apprentissages

9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année
Observation des réactions des <u>éléments nutritifs</u> lors de préparations culinaires et de modes de cuisson (<i>oxydation, coagulation des protéines,...</i>)		
Recherche de la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments et <u>produits alimentaires</u>		
Recherche des besoins nutritionnels : vitamines, protéines, sels minéraux, glucides, lipides, oligoéléments pour un bon fonctionnement du corps (<i>formation du squelette, des muscles, protection contre les maladies, énergie du corps, hydratation du corps,...</i>)		
Identification de l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et saine, qui allie plaisir des sens et bonne santé : <ul style="list-style-type: none"> – application des critères d'une alimentation équilibrée – détermination des facteurs qui influencent la composition des menus (<i>nombre de personnes, saison, budget, temps disponible,...</i>) 		

4 ... en utilisant les connaissances nutritionnelles acquises

5 ... en aiguisant sa connaissance sensorielle

Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...utilise les modes de préparations culinaires adéquats afin de préserver les nutriments

...identifie la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments pour reconstruire la pyramide alimentaire

...établit la liste des éléments nutritifs nécessaires au maintien d'une bonne santé

...compose des menus équilibrés

...analyse et modifie des menus afin d'obtenir un équilibre alimentaire

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Utiliser la pyramide alimentaire avec les nutriments

Liens *MSN 37 – Corps humain*

Placer les aliments du menu dans la pyramide alimentaire

Adapter l'alimentation à ses propres besoins

Liens *CM 31 – Condition physique et santé; FG 32 – Santé et bien-être; FG 36 – Environnement; FG 37 – Complexité et interdépendance; CT – Démarche réflexive*

Liens *CM 36 – Équilibre alimentaire*

CM 36 – Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation...

1 ... en acquérant des techniques culinaires et en développant son habileté manuelle

2 ... en découvrant d'autres cultures culinaires

3 ... en identifiant des techniques de conservation des aliments

Progression des apprentissages

9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année
Utilisation de techniques culinaires de base pour réaliser un repas (<i>bouillir, étuver, rissoler,...</i>)		
Acquisition d'une gestuelle adaptée aux différentes préparations culinaires (<i>peler, émincer, pétrir,...</i>)		
Choix et utilisation adaptée des ustensiles et du matériel		
Préparation et dégustation de mets d'autres cultures		
Application des principes de la chaîne du froid et sensibilisation aux risques d'intoxication alimentaire		
Utilisation et entretien d'un réfrigérateur et d'un congélateur		
Découverte et application de différentes techniques de conservation (<i>surgélation, séchage,...</i>)		
Analyse des informations figurant sur l'emballage d'un aliment		
Connaissance des différents modes de culture et d'élevage		
Mise en valeur des produits de saison, de proximité ou issus du commerce équitable		
Comparaison et échange sur différentes façons de se nourrir		
Préparation et comparaison d'un mets maison et d'un mets précuisiné par rapport au prix, à la qualité, au goût et au temps de préparation (<i>lasagnes, pizza,...</i>)		
Mise en pratique de règles d'hygiène : <ul style="list-style-type: none"> – corporelle (<i>lavage des mains, cheveux attachés,...</i>) – matérielle (<i>tablier, linge, ustensiles, plan de travail,...</i>) – alimentaire (<i>emballage, stockage,...</i>) 		
Application des règles de sécurité		
Identification et application de gestes favorisant l'utilisation appropriée des ressources (<i>eau, électricité,...</i>)		
Connaissance de son livre de cuisine et application de recettes		
Organisation de son travail (<i>gestion du temps, mise en place, rangements,...</i>)		
Transfert des techniques culinaires à de nouvelles recettes		
Présentation, réalisation créative et soignée de différents mets et préparation de la table (<i>mise du couvert, décoration,...</i>)		

4 ... en étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation

5 ... en exerçant un regard critique sur les modes alimentaires

6 ... en comparant et en analysant les prix de revient par rapport à la quantité et à la qualité des produits

7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité

8 ... en appliquant les règles d'hygiène, de sécurité et de comportement à l'égard des autres et de l'environnement

Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...utilise les techniques culinaires de base pour réaliser un mets ou un repas

...identifie et décrit les techniques de conservation les plus courantes

...décode l'étiquette et/ou le label d'un produit

...applique les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine
...reconnait quelques agents responsables de contamination alimentaire et leurs effets sur la santé

...applique des gestes favorisant l'économie des ressources

...réalise quelques recettes tirées du livre de cuisine en respectant les bases de préparation et les proportions

...présente avec soin un mets

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Veiller à la progression technique dans les difficultés culinaires

Mobiliser les sens

Liens *SHS 31 – Relation Homme-espace* ;
FG 35 – Vie de la classe et de l'école

Orienter les réflexions et les actions des élèves en se référant à la grille d'analyse de l'Éducation en vue du Développement Durable (EDD) (www.globaleducation.ch)

Liens *SHS 31 – Relation Homme-espace* ;
FG 36 – Environnement

Veiller à l'application des équivalences alimentaires

Aborder le problème des intoxications alimentaires

Liens *FG 32 – Santé et bien-être*

Développer des écogestes

Liens *FG 36 – Environnement*

Offrir la possibilité de planifier un repas ou une collation d'une semaine verte ou d'un camp sportif

Liens *L1 31 – Compréhension de l'écrit* ;
MSN 34 – Grandeurs et mesures ; *MSN 35 – Modélisation* ;
FG 34 – Projets collectifs

Liens *MSN 37 – Corps humain* ; *MSN 38 – Diversité du vivant* ; *CM 35 – Sens et besoins physiologiques* ;
FG 32 – Santé et bien-être ; *FG 34 – Projets collectifs* ;
FG 35 – Vie de la classe et de l'école ; *FG 37 – Complexité et interdépendance* ; *CT – Démarche réflexive*

CM 37 – Opérer des choix en consommateur averti...

1 ... en analysant les critères qui influencent le choix de produits et les incidences qui découlent de ces choix (budget)

2 ... en utilisant correctement divers appareils ménagers

3 ... en triant les déchets et en étudiant les possibilités de recyclage

Progression des apprentissages

9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année
Observation et analyse des critères qui influencent le choix de produits (<i>rapport qualité/prix, impact sur l'environnement, composition, marque du produit,...</i>)		
Analyse de la gestion de l'argent de poche, d'un petit budget (<i>usage du téléphone mobile, achat de nouvelles technologies et médias, de vêtements,...</i>)		
Analyse des risques liés au petit crédit		
Utilisation fonctionnelle d'appareils ménagers en appliquant les mesures de sécurité et d'économie d'énergie		
Identification, analyse et tri des déchets domestiques		
Observation du cycle de vie des déchets en lien avec les systèmes de destruction ou de recyclage		
Connaissance et utilisation appropriée de techniques et de produits de nettoyage pour l'entretien de divers éléments (<i>locaux, textiles, effets personnels, appareils ménagers,...</i>)		

Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...effectue des choix de consommateur en ayant conscience de l'impact environnemental et financier

...utilise de manière appropriée un appareil ménager

...différencie et trie les déchets domestiques

...applique quelques techniques de nettoyage

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Se référer aux aspects écologiques, économiques et sociaux des critères (gestion des ressources, énergie grise, provenance, modes et influences, publicité,...)

Liens [CM 36 – Équilibre alimentaire](#) ; [FG 36 – Environnement](#) ; [FG 37 – Complexité et interdépendance](#)

Aborder les dernières innovations technologiques

Faire comprendre l'importance de la valorisation des déchets

Liens [FG 36 – Environnement](#) ; [FG 37 – Complexité et interdépendance](#)

Utiliser l'eau de manière rationnelle

Liens [FG 35 – Vie de la classe et de l'école](#) ; [CT – Collaboration – Action dans le groupe](#) ; [Stratégies d'apprentissage – Acquisition de méthodes de travail](#) ; [Démarche réflexive – Élaboration d'une opinion personnelle](#)

Lexique Économie familiale

Aliment brut: denrée alimentaire qui n'a subi aucun traitement profond soit physique ou chimique (œufs frais, fruits, légumes,...).

Aliment transformé: aliment qui a subi un traitement physique ou chimique, souvent dans le but de mieux le conserver (lait pasteurisé ou upérisé, yogourt,...).

Besoins alimentaires: quantité minimale de substances nutritives que l'on doit ingérer en moyenne pour garantir le maintien de toutes les fonctions corporelles nécessaires à un état de santé optimal.

Éléments nutritifs ou nutriments: composants élémentaires contenus dans les aliments ou issus du milieu naturel ambiant et utilisés par l'organisme pour couvrir ses besoins physiologiques, notamment de croissance et de développement. Un nutriment peut être directement assimilé sans aucune modification chimique. Les principaux nutriments sont: les protéines, les glucides, les lipides, les sels minéraux, les vitamines, les oligoéléments et l'eau.

Groupes d'aliments: ce sont: les boissons; les légumes et les fruits; les produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses; les produits laitiers; la viande, le poisson, les œufs et le tofu; les matières grasses; les sucreries et grignotages salés.

Nutriments: voir *Éléments nutritifs*.

Produits alimentaires: denrées alimentaires conditionnées dans le but de les vendre.

Valeur nutritionnelle ou nutritive: teneur en éléments nutritifs et en énergie, indiquée quantitativement en kcal ou kJ et en g de substances nutritives par 100g ou dans une portion.