MOYENS DIDACTIQUES :

Livre de cuisine « Croqu'menus » (moyen d'enseignement officiel) / ressources en ligne / divers livres de cuisine

Visées prioritaires : connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Tout au long du semestre, Cédric Panchaud (cuisinier à la Cassagne) viendra faire différentes animations en classe.

- Identifier l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et saine, qui allie plaisir des sens et bonne santé (critères d'une alimentation équilibrée / composition des menus : *nombre de personnes, saison, budget, temps disponible,...*)
- Utiliser des techniques culinaires de base pour réaliser un repas : apprentissage des termes (bouillir, rissoler, émincer etc...), des gestes, ustensiles
- Application des principes de la chaîne du froid et sensibilisation aux risques d'intoxication alimentaire
- Découverte et application de différentes techniques de conservation (*surgélation, séchage,...*)
- Analyse des informations figurant sur l'emballage d'un aliment → application Yuka