

ECONOMIE FAMILIALE

7^e année

1. IDEES DIRECTRICES

L'évolution de notre société, à savoir :

- l'importance de la qualité de la vie,
- la modification rapide du style de vie,
- l'indépendance de la jeunesse,
- la mécanisation du travail domestique,
- la multiplicité des produits nouveaux,

conduit l'être humain à partager son travail professionnel et familial. L'économie familiale doit donc préparer l'élève à assumer son futur rôle de

- RESPONSABLE DE SA NUTRITION ET DE SA SANTE
- CONSOMMATEUR ATTENTIF ET AVERTI
- GERANT DE SON INDEPENDANCE

2. OBJECTIFS GENERAUX

L'enseignement de l'économie familiale amène l'élève à :

- être sensible aux problèmes qui touchent à l'alimentation, à la santé, à la prévention des accidents, à la protection de l'environnement, à la lutte contre le gaspillage;
- expérimenter des processus de travail complet (motivation, organisation, planification, réalisation) dans des activités de la vie quotidienne;
- acquérir le sens de l'exactitude, de la ponctualité, de la responsabilité, de l'économie, de l'hygiène, de la convivialité;
- développer son habileté manuelle, sa créativité et son esprit d'initiative.

3. DEMARCHE DIDACTIQUE

L'enseignement de l'économie familiale tend à développer harmonieusement toutes les facultés de l'élève. Il laisse une large place à l'observation et à l'expérimentation, valorise le travail individuel, favorise la coopération, la responsabilité, l'esprit d'entraide.

Les principes destinés à devenir de nouvelles habitudes ou attitudes seront facilement intégrés parce que mis en pratique continuellement. De cette façon, les connaissances s'inscriront dans l'acquisition de savoir-faire et, n'étant plus une fin en soi, elles ne nécessiteront plus d'être étudiées pour elles-mêmes.

Lors de sa préparation et de son déroulement, **chaque cours** devra intégrer :

Du visuel

Avoir à disposition une table ou des plateaux pour présenter une petite exposition d'aliments ou de documents concernant les thèmes abordés.

Des connaissances

Donner des informations sur :

- Les aliments du groupe concerné (aliments réels, photos ou emballages).
- Leur action sur l'organisme.
- Consommation recommandée, nombre de portions.
- Les nutriments principaux.

De la couleur

Prêter attention à l'aspect esthétique :

- Garnir la table d'exposition d'une nappe ou les plateaux de sets de la couleur conventionnelle du groupe d'aliments concerné.
- Mettre à disposition pour le repas des serviettes en papier de la couleur du groupe concerné.
- Utiliser à chaque repas des sets plastifiés représentant la pyramide alimentaire ou la répartition quantitative des aliments des différents groupes.

De la pratique

Préparer des menus simples et équilibrés en mettant l'accent sur les aliments du groupe concerné ou sur le thème abordé.

4. PROPOSITIONS DE SEQUENCES D'APPRENTISSAGE

L'économie familiale s'enseigne au degré 7 en cours communs par demi-classe à raison de 3 leçons hebdomadaires durant une année.

4.1 Education nutritionnelle

Thèmes à traiter

Thème	Contenu
1	Besoins et fonctions de base de notre corps Buts de l'alimentation
2	Groupes d'aliments et principe de la pyramide alimentaire ainsi que de la pyramide des activités
3	Equilibre et comportement alimentaire
4	Répartition et composition des repas
5	Apports = Dépenses
6	L'eau Les boissons
7	Les légumes Les fruits
8	Céréales complètes, légumineuses, autres produits céréaliers et pomme de terre
9	Le lait Les produits laitiers
10	Les poissons Les viandes Les œufs
11	Les matières grasses Les oléagineux
12	Les douceurs et les en-cas salés Les boissons sucrées

Organisation

2 ou 3 cours seront consacrés à chaque thème.

Extensions possibles

Les thèmes proposés pourront être approfondis dans les domaines suivants :

- Les éléments nutritifs et leurs fonctions.
- Les additifs alimentaires.
- Sport et alimentation.
- Analyse et comparaison de la composition de produits alimentaires.
- Repas fast-food et équilibre alimentaire.
- Cuisine rapide et futée.
- Eveil du sens critique vis-à-vis des produits fabriqués par l'industrie alimentaire

(aliments fonctionnels).

4.2 Cuisine pratique

Thèmes à traiter

Généralités

- Lire et comprendre une recette
- Planifier les opérations liées à la réalisation de la recette (gestion du temps)
- Préparer et présenter un repas
- Respecter les règles de base de l'hygiène
- Savoir préserver les nutriments
- Trier et recycler les déchets (protection de l'environnement)
- Techniques d'entretien et de rangement

Les modes de cuisson

1. Bouillir
2. Cuire à la vapeur
3. Cuire à l'étuvée
4. Pocher
5. Cuire au bain-marie
6. Cuire à la marmite à pression
7. Sauter
8. Rôtir à la casserole – au four
9. Cuire en ragoût
10. Cuire au four (gratins-soufflés-etc.)
11. Cuire dans différents types de fours :
 - traditionnels
 - à chaleur tournante
 - micro-ondes
 - à vapeur

Les pâtes

1. Pâte brisée
2. Pâte levée
3. Pâte à crêpes
4. Pâte à knöpflis – à nouilles
5. Pâte tournée au beurre
6. Génoise ou biscuit de Savoie

Divers

1. Art de l'assaisonnement
2. Sauce à salade
3. Sauces froides et chaudes
4. Crudités
5. Salade de fruits
6. Boissons
7. Mousses crues et cuites
8. Crèmes ménagères - pâtisseries
9. Confiserie - pâtisserie
10. Glaces - sorbets
11. Recettes régionales
12. Conserves : congélation - confitures
13. Utilisation de produits surgelés
14. Utilisation de produits semi-élaborés