

# Cycle 1

## PS-MS-GS

### École maternelle

17

## Cycle 1

cycle d'apprentissages premiers  
(petite, moyenne et grande sections  
de maternelle)

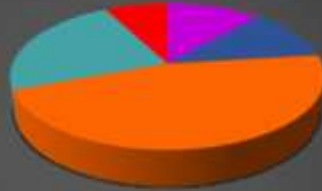
- Les composantes du goût: salé, sucré, amer, acide
- La portion et la notion de manger trop
- Un petit déjeuner pédagogique en classe une fois par mois : un verre de lait ou un yaourt; une tartine de confiture ou de beurre/ un fruit de saison avec les familles
- Les fruits et les légumes : les nommer, reconnaître ceux de saison et les cuisiner
- Recettes: Salade de fruit/Tarte aux pommes/ carottes râpées/ Salade de tomate
- Jardin pédagogique: faire pousser des fruits et légumes

2h/semaine

# Cycle 1

cycle d'apprentissages premiers  
(petite, moyenne et grande sections  
de maternelle)

Volume horaire cycle 1



- Un petit déjeuner pédagogique (1x/mois)
- La découverte du panier de fruits ou de légumes (1x/mois)
- Faire une recette (1x/semaine)
- Cultiver le jardin pédagogique (1h tous les 15 jours)
- Une sortie à la ferme ou une leçon de goût (1x/an) si possible

2h/semaine

# Cycle 1

cycle d'apprentissages premiers :  
**petite section de maternelle**  
Enseignements

- Les principaux fruits : pomme, poire, orange, clémentine, citron, fraise, pêche, melon, framboise, groseille, tomates
- Les fruits d'ici, les fruits exotiques: ananas, mangue
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils poussent
- Jardin pédagogique : faire pousser des fraises, des tomates, des groseilles . Cueillir pommes, poires, cerises ....
- Recettes: Salade de fruit/Tarte aux pommes/ Salade de tomate/ Compote de poires
- Les composantes du goût: le sucré; le salé
- Le petit déjeuner: de quoi est-il composé? A quoi sert-il ?
- La portion: première découverte

# Cycle 1

## cycle d'apprentissages premiers :

### **moyenne section de maternelle**

### Enseignements

- Les principaux légumes : pommes de terre, carotte, navet, courgette, concombre, oignons, haricots verts, épinards, laitue, petits pois
- Révision sur les fruits
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils poussent
- Jardin pédagogique : faire pousser des haricots, des laitues
- Recettes : Soupe de légumes, variation sur la carotte : carottes râpées, carottes vichy, gâteau de carottes; la sauce de salade et la salade, la purée de pommes de terre, les courgettes râpées...
- Les composantes du goût: le sucré, le salé (approfondissement),
- l'amer et l'acide (premières notions)
- Le petit déjeuner: de quoi est-il composé? Pourquoi ne pas s'en passer?
- La portion : approfondissement

# Cycle 1

## cycle d'apprentissages premiers :

### **grande section de maternelle**

### Enseignements

- Les principaux légumes : poivron, aubergine, chou, brocoli, radis, artichaut, céleri branche, ail, courge, betterave
- Révision sur les fruits et les légumes déjà vus
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils poussent
- Jardin pédagogique: faire pousser des radis, des courges
- Recettes: la ratatouille, la purée de courge, les poivrons farcis
- Reconnaître des aliments salés, sucrés, amers et acides
- Les composantes du goût: goûter et comparer le goût d'une dizaine de légumes différents
- Le petit déjeuner: de quoi est-il composé? Composer différents petits déjeuners
- La portion: approfondissement

# Cycle 2

## CP-CE1-CE2

### École élémentaire

23

#### CYCLE 2

#### cycle des apprentissages fondamentaux (CP, CE1 et CE2)

- Les composantes du goût (approfondissement) : salé, sucré, amer, acide
- Les céréales : les nommer, les reconnaître, leur cycle de production/ le sucre
- Les produits issus des animaux : le lait et les œufs
- Un petit déjeuner pédagogique en classe une fois par trimestre et un goûter pédagogique avant la récréation de l'après-midi une fois par semaine
- Recettes : une omelette, des œufs en neige, faire un yaourt, le gratin de courgettes...
- Sorties/ interventions: cueillettes/ visite à la ferme/ leçon de goût/le boulanger/ le fromager
- Jardin pédagogique: faire pousser des céréales

3h/semaine

## CYCLE 2 cycle des apprentissages fondamentaux (CP, CE1 et CE2)

Volume horaire cycle 2



- Le petit déjeuner pédagogique (2h/trimestre)
- Le goûter pédagogique (1/2h/semaine)
- La découverte des produits agricoles (2h/quinzaine)
- Faire une recette (2h/quinzaine)
- Cultiver le jardin pédagogique (1h tous les 15 jours)
- Une sortie à la ferme ou une leçon de goût (1x/anj si possible)

3h/semaine

## CYCLE 2 cycle des apprentissages fondamentaux:

### CP Enseignements

- Les principales céréales: le blé, le maïs
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils poussent
- Jardin pédagogique: faire pousser du blé
- Révision sur les fruits et les légumes
- Recettes: le pain, salade au maïs, tomates farcies au maïs
- Reconnaître des aliments salés, sucrés, amers et acides
- Les composantes du goût: goûter et comparer le goût de plusieurs pains différents
- Le petit déjeuner: de quoi est-il composé? A quoi sert-il?
- La portion: approfondissement
- Le goûter: ses objectifs, sa composition, sa taille
- Le prix du pain

Sortie à la  
boulangerie/ Leçon  
de goût autour du  
pain/ Visite d'une  
ferme céréalière

## CYCLE 2 cycle des apprentissages fondamentaux

### CE1 Enseignements

- Les autres céréales : l'orge, l'avoine, la triticale, le riz, le sorgho, le seigle
- La betterave à sucre, le procédé sucrier
- Révision sur les fruits et les légumes déjà vus
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils poussent
- Jardin pédagogique: faire pousser des légumes ou des céréales
- Recettes: faire cuire du riz, l'accommoder, le risotto
- Reconnaître des aliments salés, sucrés, amers et acides
- Trop sucré/ trop salé
- Le petit déjeuner et le goûter sont indispensables Citer les aliments qui le composent
- La portion de sel/ de sucre : leurs effets sur le corps humain
- Comparer plusieurs boîtes de gâteaux et chercher leur teneur en sucre

Leçon de goût  
autour des céréales/  
Visite d'une ferme  
céréalière/ Visite  
d'un moulin/ Visite  
de fabricants de  
gâteaux

## CYCLE 2 cycle des apprentissages fondamentaux :

### CE2 Enseignements

- Le lait, les œufs, le fromage
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils sont produits
- Révision sur les fruits, les légumes et les céréales déjà vus
- Jardin pédagogique: un poulailler
- Recettes: variation sur l'œuf: omelette, à la coque, au plat, en neige/ le riz au lait/ gratin de pommes de terre au fromage; le gâteau au yaourt
- Faire un yaourt
- Reconnaître des aliments salés, sucrés, amers et acides
- Dégustation de fromages
- Les 7 familles d'aliments et leurs effets sur le corps humain (les produits laitiers, les viandes / poissons et œufs, les féculents, les fruits et légumes, les matières grasses, les boissons et les produits sucrés)
- Trop manger: les conséquences sur la santé
- Boire beaucoup

Sortie à la  
fromagerie/ Leçon  
de goût autour du  
fromage/ Visite  
d'une ferme/  
visite d'une  
fromagerie/ Visite  
d'une laiterie/

# Cycle 3

## CM1-CM2-6ème

### École élémentaire/collège

29

## CYCLE 3

### cycle de consolidation (CM1, CM2 et sixième)

- Les produits animaux: porc, veau, volaille, bovin, ovin
- Le déjeuner : ses apports, sa composition
- Le lien avec l'activité sportive
- Recettes : cuisiner les viandes, accommoder les restes
- Sorties/ interventions : visite à la ferme/ le boucher
- L'équilibre nutritionnel : un repas/ une semaine
- Composer le menu d'une semaine une fois dans le mois
- Préparer le déjeuner une fois dans le mois

26h dans  
l'année

## CYCLE 3 cycle de consolidation (CM1, CM2 et sixième)

Volume horaire au cycle 3



- Cuisiner (1h/trimestre (3h/3))
- Composer les menus de la semaine (1h/trimestre)
- La découverte des produits agricoles (1h/mois)

26h dans  
l'année

## CYCLE 3 cycle de consolidation :

### CM1

#### Enseignements

- Le bovin, le veau, l'ovin, le porc
- Comment sont-ils élevés ? Où ?
- Les contraintes liées à l'élevage et à l'abattage
- Les maladies, le bien-être animal
- Recettes: le gigot, l'entrecôte, le boeuf en daube, les tomates farcies, le rôti de veau, le rôti de porc
- Distinguer les différents morceaux de l'animal, les goûter
- Comparer les différents goûts des viandes
- Les nutriments : première notion d'équilibre nutritionnel (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux)

Visite d'un élevage



## CYCLE 3 cycle de consolidation

### CM2 Enseignements

- Les volailles: poulet, pintade, oie
- Les différentes formes d'élevage des poulets
- Les différentes parties du poulet
- Le gavage des oies et le foie gras
- Le label volaille de France/ Le prix d'un poulet
- Recettes: poulet rôti, poule au pot,
- La découpe du poulet
- Distinguer la différence de goût entre un poulet fermier et un poulet « bas de gamme »
- Composer un menu hebdomadaire équilibré

Sortie à la ferme, à la  
boucherie, échange  
avec un diététicien

## CYCLE 3 cycle de consolidation:

### sixième Enseignements

- Les oléo protéagineux
- La fabrication de l'huile
- La déforestation
- Les différents labels
- Recettes : Houmous, lentilles
- Connaître le goût des différentes protéines végétales
- Composer un menu hebdomadaire équilibré suite, composer un menu végétarien

# Cycle 4

## 5<sup>ème</sup> - 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> collège

35

### CYCLE 4

#### cycle des approfondissements (cinquième, quatrième et troisième)

- Les produits animaux: les produits de la mer
- Les produits transformés: effet sur la santé
- Savoir lire une étiquette
- Composer le menu du déjeuner une fois dans la semaine
- L'équilibre nutritionnel: un repas/ une semaine
- Le dîner: ses apports, sa composition,
- Recettes: cuisiner les poissons, les moules, préparer un poisson
- Sorties/ interventions: visite à la ferme/ le poissonnier/ fermes aquacoles

20h dans  
l'année

## CYCLE 4 cycle des approfondissements (cinquième, quatrième et troisième)

Volume horaire cycle 4



■ Cuisiner (1x tous les 2 mois/ 1h30) ■ Composer les menus de la semaine (1h/bimestre) ■ L'agriculture (1h/mois)

20h dans  
l'année

## CYCLE 4 cycle des approfondissements

### Cinquième

#### Enseignements

- Les produits de la mer/ les poissons de lac et de rivière
- Les nommer, les dessiner, les goûter, savoir comment ils sont produits
- Révision sur les aliments déjà vus
- L'aquaculture/ la surpêche/les ressources marines
- Recettes: faire cuire un poisson, préparer un poisson/ les moules/
- Les algues
- Goûter différents poissons
- Goûter des algues
- Les apports nutritionnels des produits de la mer
- Révision sur les nutriments

Visite d'un site  
d'aquaculture, d'une  
poissonnerie

## CYCLE 4 cycle des approfondissements

### Quatrième Enseignements

- Les produits de la chasse
- La réglementation de la chasse
- Les produits transformés: les différentes méthodes de transformation
- Les additifs et les conservateurs
- L'indice Nova, l'indiceciga
- Recettes: les lasagnes ; le couscous, le chili con carne (à comparer avec des surgelés ou des boites)
- Différencier le goût d'un produit transformé et d'un produit fait maison
- Effet des aliments transformés sur la santé

Visite d'une industrie agroalimentaire

## CYCLE 4 cycle des approfondissements

### Troisième Enseignements

- Les vins : cépage/ appellation \_ les différentes sortes de vinaigre
- La fabrication du vin; le métier de vigneron/ la fabrication du vinaigre
- Le poids des vins dans la balance commercial
- Le prix du vin
- Les risques liés à la consommation d'alcool
- Recettes à choisir
- Effet des aliments transformés sur la santé

Visite d'une industrie agroalimentaire

# Le lycée Seconde-Première Terminale

41

## Le lycée (seconde, première et terminale)

- Recettes: les plats faciles et pas chers
- Les bénéfices d'une alimentation variée
- Le coût de l'alimentation
- Les produits de saison, les circuits courts, les différents types d'agriculture

10h dans  
l'année

## Le lycée (seconde, première et terminale)

Volume horaire Lycée



Cuisine (10h30/les 2 mois/ 10/30)    Agriculture (1h30/trimestre)

10h dans  
l'année

## Le lycée Seconde Enseignements

- Les différentes agricultures
- Les produits phyto sanitaires
- La méthanisation, la production d'électricité en agriculture
- La PAC
- Le coût de l'alimentation; les Paiements pour Services écosystémiques
- Recettes: les plats faciles et pas chers
- Les maladies induites par l'alimentation: diabète, obésité, anorexie



**Le lycée**  
**Première**  
**Enseignements**

- Alimentation et réchauffement climatique
- L'assiette carbone
- Le fléxitarisme; le véganisme

➤ Recettes: les plats faciles et pas chers

➤ Les bénéfices d'une alimentation variée



**Le lycée**  
**Terminale**  
**Enseignements**

- L'agroforesterie, la conservation des sols
- Le gaspillage alimentaire
- La fracture alimentaire

➤ Recettes: les plats faciles et pas chers

➤ Les bénéfices d'une alimentation variée