

Un pain sain

Cofinancé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



DÉROULEMENT DE LA LEÇON

Du grain au pain

Donnez un exemplaire du poster à vos élèves. Examinez ensemble le recto. Que remarquent vos élèves ? Démarrez avec eux une discussion à propos du pain. Posez-leur les questions suivantes :

- Mangez-vous souvent du pain à la maison ?
- Quand mangez-vous du pain ?
- Quel genre de pain mangez-vous ?
- Quelle sorte de pain préférez-vous ?

Pour terminer, demandez à vos élèves s'ils savent d'où provient le pain et comment on le fabrique. Donnez-leur le temps nécessaire pour reconstituer le chemin du grain au pain. Demandez-leur aussi de trouver les mots manquants.



Puis scannez ce code QR et regardez cette vidéo avec l'ensemble du groupe-classe.

Les élèves y découvrent comment on fait du pain à partir des céréales. Écrivez au tableau les mots trouvés par les élèves.

Dans l'activité suivante, vous approfondirez ces mots.

UN BREF APERÇU

Produire de la nourriture a toujours un impact sur l'environnement ; c'est également vrai pour le pain. Les agriculteurs utilisent souvent des engrais et des pesticides. Ils travaillent avec des machines qui émettent du gaz à effet de serre. À cela s'ajoutent l'impact de la transformation des céréales en farine, l'emballage, le transport et la distribution du pain. Cependant, le pain a une empreinte carbone plus faible que d'autres aliments, tels que la viande, le lait ou le fromage. Manger du pain, c'est faire un choix à la fois sain et durable.

Vous trouverez plus d'infos sur ce sujet en scannant ce code QR.



Le pain est-il vraiment durable ? Grâce à ce qu'ils savent déjà sur le processus de fabrication du pain, invitez les élèves à formuler leurs réflexions à ce sujet. Inscrivez au tableau les mots-clés tirés de leurs réflexions, en deux colonnes (durable – pas durable). En groupe-classe, identifiez les cas où les désagréments pour la nature sont les plus faibles. Demandez aux élèves de formuler des idées pour rendre le processus de fabrication du pain plus durable. Par exemple : en cuisant sur commande, en proposant des sacs en coton pour l'emballage, en vendant du vieux pain via l'application Too Good To Go ou bien en le vendant moins cher...

CONSEIL !

Organisez une visite de classe chez un boulanger ou un meunier, afin que vos élèves voient le processus de fabrication du pain.

Divisez la classe en groupes de 4 élèves (maximum). Au verso du poster, les élèves découvrent une recette pour faire du pain. Mais, avant de se mettre au travail, ils doivent d'abord bien connaître les ingrédients nécessaires. Demandez-leur éventuellement de chercher sur internet une recette de pain qui leur permettra de trouver ces ingrédients.

Pain gagné ou pain perdu ?

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Ne gaspillez pas la nourriture ! Diminuer le gaspillage alimentaire, c'est donner un coup de pouce à un monde plus durable, mais aussi préserver les matières premières et dépenser moins d'énergie. C'est la raison pour laquelle le pain invendu est utilisé comme nourriture pour le bétail ou transformé en chapelure. Grâce à la vidéo « Ode à une tranche de pain sec », faites découvrir à vos élèves tout ce qu'ils peuvent faire avec des restes de pain ou du pain rassis. Choisissez une des recettes proposées et, avec vos élèves, donnez une seconde vie au pain sec.



Ode au pain

ÉNERGIE

Lisez le récit « Le petit déjeuner de Tom ». Il contient toutes sortes de questions permettant de démarrer une discussion en classe à propos du pain et de l'alimentation saine.

Montrez à vos élèves la vidéo « Une histoire forte ».



LE PAIN COMPLET, BON POUR LA SANTÉ !

UN BREF APERÇU

Le pain complet ne se trouve pas par hasard à la base de la pyramide alimentaire, juste après l'eau. C'est dû aux nutriments qu'il contient. Ceux-ci sont essentiels au bon fonctionnement quotidien de notre organisme. Au contraire du pain blanc et de certains pains gris, qui n'utilisent pas de farine à base de grains entiers mais principalement de la farine blanche, le pain complet utilise le grain de blé entier, qui contient tous les nutriments – fibres, vitamines et minéraux.

Accrochez ou projetez en classe une pyramide alimentaire grand format et sans images. Demandez aux élèves de situer le pain dans cette pyramide. Expliquez-leur que le pain complet est meilleur pour la santé que le pain blanc ou gris. Cette différence est clairement expliquée dans les vidéos

« L'histoire d'une réussite » et « Une histoire absurde ».

Veillez à ce que vos élèves comprennent bien que le pain complet est fabriqué à partir de l'intégralité du grain de blé et qu'il contient donc les fibres, vitamines et minéraux de ce dernier. Grâce à la vidéo « Ode au modelage », vos élèves découvriront quels effets positifs ont les fibres du pain complet sur notre système digestif.



Maintenant que les élèves perçoivent bien les avantages du pain et particulièrement du pain complet, ils peuvent mettre leurs connaissances en pratique. En guise d'activité finale, invitez-les à organiser un petit déjeuner sain en classe ou à venir pour le repas de midi avec une boîte à tartines au contenu sain.

CONSEIL !

Invitez les parents à ce petit déjeuner ou à ce repas de midi sain (ils pourront aussi aider à sa préparation...).

FICHE D'ACTIVITÉS

1.

Faire du pain

De quoi as-tu besoin pour faire du pain ? COMPLÈTE avec le nom des ingrédients.



..... + + +

2.

Pain gagné ou pain perdu ?

TREMPE du pain sec ou rassis dans du jaune d'œuf et du lait, puis FAIS-le DORER dans une poêle beurrée. AJOUTES-y quelques tranches de banane ou de fraise. Bon appétit ! On appelle cette préparation du **pain perdu**. Mais est-il vraiment perdu... ou est-il gagné ?

Qu'en penses-tu ? _____

Que peux-tu faire d'autre avec du pain sec ou rassis ? _____

Tu veux tester une chouette recette de pain complet ? SCANNE ce code QR.



EN SUPPLÉMENT ! RÉALISE cette expérience pour découvrir le rôle joué par la levure.



3.

Un pain... créatif

ÉCOUTE « La chanson du pain » de Wawapapi.

IMAGINE une chanson, un poème ou une œuvre d'art dans lequel le pain tient le rôle principal.



REGARDE la vidéo « Ode à une tranche de pain sec ».



4.

Le pain et la langue

DÉCHIFFRE ce rébus pour trouver une expression qui utilise le mot « pain ».

Que signifie cette expression ? _____

Connais-tu d'autres expressions avec le mot « pain » ? En panne d'inspiration ? SCANNE ce code QR.



5.

Le quiz du pain

Vrai ou faux ?

COCHE la bonne case !

	Vrai	Faux
Le pain complet est plus sain que le pain blanc.		
Les ingrédients principaux du pain sont la farine, l'eau, le sel et les ferments.		
La levure peut être remplacée par du levain.		
Les fibres du pain complet sont bonnes pour tes intestins.		
Le pain contient beaucoup de matières grasses.		



Le pain : une belle histoire.

AUX CÉRÉALES D'EUROPE

Il existe beaucoup d'histoires sur le pain. De belles et de mauvaises histoires. Mais qu'en est-il vraiment ?

Lisez toutes les histoires sur www.painetsante.be/painbellehistoire.

Pour en savoir plus, jetez un œil sur le site www.painetsante.be.

