

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Attentes** | | **Contenus d’apprentissage** |
| B1. analyser les liens entre les nutriments et une bonne santé physique.  B2. mettre en application des recommandations nutritionnelles énoncées dans le Guide alimentaire canadien et des conseils de divers organismes pour la promotion de la bonne santé.  C1. expliquer divers enjeux en alimentation et en nutrition à différentes étapes de la vie. | | B1.2 décrire les processus de digestion, d’absorption et de métabolisme de certains nutriments [p. ex., macronutriments et micronutriments [fer, calcium]] et l’influence de différents facteurs dans ces processus.  B1.3 analyser divers aliments selon leurs contenus quantitatifs et qualitatifs en macronutriments, c.-à-d., le pourcentage de calories retrouvées dans chacun.  B1.6 analyser le contenu nutritif d’aliments à partir de diverses sources de renseignements  B2.1 expliquer l’évolution et la raison d’être des changements apportés à Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et à Bien manger avec le Guide alimentaire canadien  C1.2 expliquer l’influence de certains facteurs [p. ex., d’ordre familial, social, émotionnel, culturel, économique, religieux, éthique, psychologique] dans les choix alimentaires à différentes étapes de la vie. |
| **Notions** | | |
| **Terminologie** | | **Théorie** |
| * Odeur * Saveur * Flaveur | * Texture * Terroir * Propriétés organoleptiques | * Les principes organoleptiques * Le rôle des macromolécules * Le guide alimentaire |
| **Matériel à prévoir** | | |
| * 6 à 8 fromages différents dont un minimum de 3 types ou même type de terroirs différents * Carte des fromages choisis | | |
| **Mise en situation**   * *Présentation des matières premières pour faire le fromage et des types de fromages [animation La Cité]* * *Revoir les propriétés organoleptiques [présentation ppt]* * *Composition de la matière première [document]* | | |
| **Activité**   * Regrouper les fromages selon les types ou les terroirs * Commencer la dégustation avec les fromages frais et terminer avec les fromages les plus dures. * Analyser les contenus quantitatifs et qualitatifs en macronutriments. * Est-ce que tous les fromages sont équivalents en tant que valeur nutritive ? * Pourquoi certains fromages sont mieux appréciés ? | | |
| **Pour aller plus loin**  – Discuter la place des fromages dans le nouveau guide alimentaire.  – Déterminez ce que devrait être un apport idéal en fromage si on veut suivre le guide alimentaire.  – Pourquoi le fromage est un aliment auquel on ne peut résister ? | | |
| **Évaluation**   * Formative — rétroaction — discussion | | |
| **Ressources**   * **Présentation : Un fromage c’est quoi ?** * **Document : Cartes des fromages** * **Présentation les propriétés organoleptiques** * **Présentation dégustation**   Internet   * Animation les types de fromages [La Cité] * [Comment lire une étiquette 30 secondes top-chrono](https://sciencefourchette.com/science/lire-etiquette-nutritionnelle-30-secondes-top-chrono/)  *[*[*https://sciencefourchette.com/science/lire-etiquette-nutritionnelle-30-secondes-top-chrono/*](https://sciencefourchette.com/science/lire-etiquette-nutritionnelle-30-secondes-top-chrono/)*]* * [Les trous du fromage suisse expliqués](https://www.sciencesetavenir.fr/fondamental/une-percee-scientifique-explique-les-trous-du-fromage-suisse_23275) *[*[*https://www.sciencesetavenir.fr/fondamental/une-percee-scientifique-explique-les-trous-du-fromage-suisse\_23275*](https://www.sciencesetavenir.fr/fondamental/une-percee-scientifique-explique-les-trous-du-fromage-suisse_23275)*]* * [Microbiote le goût du fromage](https://ici.radio-canada.ca/tele/la-semaine-verte/site/segments/reportage/78606/fromage-microbiote)[<https://ici.radio-canada.ca/tele/la-semaine-verte/site/segments/reportage/78606/fromage-microbiote>] * [*Comment lire le tableau des valeurs nutritives*](https://www.soscuisine.com/blog/comment-lire-le-tableau-de-valeur-nutritive/?lang=fr)  [<https://www.soscuisine.com/blog/comment-lire-le-tableau-de-valeur-nutritive/?lang=fr>] * [Caséologie](https://www.produits-laitiers.com/sinitier-a-la-caseologie-lart-de-deguster-le-fromage/) *[*[*https://www.produits-laitiers.com/sinitier-a-la-caseologie-lart-de-deguster-le-fromage/*](https://www.produits-laitiers.com/sinitier-a-la-caseologie-lart-de-deguster-le-fromage/)*]* * [La transformation laitière c’est mon industrie](http://www.atlc-dpac.ca/quest-ce-que-la-transformation-laitiere/la-transformation-laitiere-cest-mon-industrie/)  *[*[*http://www.atlc-dpac.ca/quest-ce-que-la-transformation-laitiere/la-transformation-laitiere-cest-mon-industrie/*](http://www.atlc-dpac.ca/quest-ce-que-la-transformation-laitiere/la-transformation-laitiere-cest-mon-industrie/)*]* * [*Saputo*](https://www.saputo.com/fr-ca/notre-societe/historique) *[*[*https://www.saputo.com/fr-ca/notre-societe/historique*](https://www.saputo.com/fr-ca/notre-societe/historique)*]* * [Fromage CDA](https://fromagescda.com/en/3-products) ***[***[*https://fromagescda.com/en/3-products*](https://fromagescda.com/en/3-products)*]* * Les mystères du goût [[*https://vimeo.com/238728498*](https://vimeo.com/238728498)] * [Roue des fromages ferme et mi-ferme](https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/themes/denrees-alimentaires/analyse-sensorielle/milchprodukte--kaese/aromarad-kaese-und-milchprodukte.html)  *[*[*https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/themes/denrees-alimentaires/analyse-sensorielle/milchprodukte--kaese/aromarad-kaese-und-milchprodukte.html*](https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/themes/denrees-alimentaires/analyse-sensorielle/milchprodukte--kaese/aromarad-kaese-und-milchprodukte.html)*]* * [ABC des saveurs](https://abcsaveurs.weebly.com/cours-2-les-moleacutecules.html)  *[*[*https://abcsaveurs.weebly.com/cours-2-les-moleacutecules.html*](https://abcsaveurs.weebly.com/cours-2-les-moleacutecules.html)*]* * [Guide alimentaire canadien](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) [<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>] * [Désintox](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/desintox-non-le-fromage-n-est-pas-aussi-addictif-que-la-drogue_104348)  *[*[*https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/desintox-non-le-fromage-n-est-pas-aussi-addictif-que-la-drogue\_104348*](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/desintox-non-le-fromage-n-est-pas-aussi-addictif-que-la-drogue_104348)*]* * [Les fromages aussi addictifs que les drogues ?](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=fromages-addiction-drogues)  *[*[*https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=fromages-addiction-drogues*](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=fromages-addiction-drogues)*]* * [Êtes-vous drogué aux fromages ?](https://sciencepost.fr/etes-vous-drogue-au-fromage/)  *[*[*https://sciencepost.fr/etes-vous-drogue-au-fromage/*](https://sciencepost.fr/etes-vous-drogue-au-fromage/)*]* * [Cheese lovers](https://cheeselover.ca/index.php/shops/) – liste des fromageries ***[***[*https://cheeselover.ca/index.php/shops/*](https://cheeselover.ca/index.php/shops/)*]* | | |