Créer son fromage HFA4C/4U nutrition

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Attentes** | | **Contenus d’apprentissage** |
| A3. traiter l’information recueillie en recourant à des méthodes d’évaluation, de compilation, d’organisation, d’analyse, d’interprétation et de synthèse.  A4. communiquer les résultats de sa recherche et de sa démarche d’enquête.    B1. analyser les liens entre les nutriments et une bonne santé physique.        B3. analyser divers facteurs qui influencent l’état nutritionnel des individus et de divers groupes.  E2. mettre en application des pratiques visant à assurer la salubrité des aliments en cuisine.    E3. exécuter des techniques de préparation des aliments. | | A3.3 organiser l’information et les idées clés en recourant à des méthodes d’analyse et d’interprétation    A4.1 communiquer, en utilisant la terminologie appropriée en français, les résultats de sa recherche en choisissant le mode de présentation qui servira le mieux son intention et l’auditoire ciblé  A4.3 effectuer une réflexion sur l’efficacité de la démarche d’enquête suivie et le produit final.  B1.1 expliquer le rôle des macronutriments et des micronutriments  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  B3.5 préparer un ou des aliments qui répondent aux besoins nutritionnels des Canadiennes et Canadiens d’âges différents  E2.2 appliquer des règles d’hygiène personnelle afin d’éviter la contamination des aliments  E2.4 suivre attentivement les directives et les conseils concernant la préparation, la cuisson et le service des aliments  E3.2 utiliser de façon sécuritaire les appareils de cuisine nécessaires à la préparation des aliments  E3.3 appliquer les compétences nécessaires pour suivre diverses recettes  E3.7 préparer un ou des aliments selon une planification préalable et les servir selon des critères établis. |
| **Notions** | | |
| **Terminologie** | | **Théorie** |
| Outils  Contamination  Sécurité  Glucide  Lactose | Protéine  Lipide  Vitamine  Minéraux | Les macromolécules  Les principes de santé et sécurité en cuisine  Les outils  La planification du travail de brigade de cuisine |
| **Matériel à prévoir** | | |
| |  | | --- | | **Matériel pour la mise en situation**  Copie des recettes d’un fromage frais  Matériel selon le protocole choisi [saladier, bol, passoire à grille fine, étamine, thermomètre, chaudron, cuillère de métal]  **Matériel pour la l’activité**  Ordinateur pour recherche et planification du travail d’équipe  Matériel selon les types de fromages à créer et les mets à préparer  Casserole  Cuillère en métal  Bols ou autres contenants  Tasse à mesurer  Cuillère à mesurer [5 ml]  Grosse cuillère  Thermomètre de cuisson  Coton fromage ou Filtre à café  Passoire ou tamis fin  Lait  Vinaigre ou jus de citron  Pressure  Sel, poivre, épices et herbes au choix  Balance [facultatif]  **Matériel pour aller plus loin**  Ordinateur pour analyse et rapport | | | |
| **Mise en situation**   * Rappel des matières premières pour faire un fromage * Présenter un fromage frais [type Boursin] * Réaliser le laboratoire : *Faire un fromage frais* * Comparer le fromage préparé ou fromage commercial [apparence, texture, goût] | | |
| **Activité**   * Regrouper les élèves en brigade de travail * Basé sur le document ***Étape 1 -Recette des fromages frais*** choisir une recette de fromage et préparer un mets pour une clientèle cible * Préparer le protocole de la recette ***Étape 2 - Fiche de préparation*** , faire approuver par son enseignant * Préparer la répartition du travail de la brigade * Créer son fromage et son mets * Déguster | | |
| **Pour aller plus loin**   * Analyser les caractéristiques des différents fromages préparés ***Étape 3 - Fiche d'analyse*** * Préparer un rapport d’analyse du travail individuel, de la brigade et du fromage préparé ***Étape 4 - Fiche d'autoévaluation*** | | |
| **Évaluation**   * Formative — préparation d’un fromage de type Boursin comparable au fromage du commerce * Préparation du protocole — travail en laboratoire - rapport | | |
| **Ressources**   * Présentation : Un fromage c’est quoi - le Boursin ? * PowerPoint - Les macromolécules du fromage * Étape 1 - Recette un fromage frais * Étape 2 - Fiche de préparation * Étape 3 - Fiche d’analyse * Étape 4 - Fiche d’autoévaluation * Grille d’évaluation * Structure du rapport   Internet  [Fromage Boursin](https://www.boursin.ca/produits/)  *[*[*https://www.boursin.ca/produits/*](https://www.boursin.ca/produits/)*]*  [Les fromages blancs font les frais](https://www.ricardocuisine.com/chroniques/a-votre-sante/145-les-fromages-blancs-font-leurs-frais)  *[*<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/a-votre-sante/145-les-fromages-blancs-font-leurs-frais>]  [Comment fabriquer un fromage frais](https://www.fondation-lamap.org/sites/default/files/upload/media/comm/defis/9-12%20ans%20-%20Comment%20fabriquer%20du%20fromage%20frais.pdf)  *[*[*https://www.fondation-lamap.org/sites/default/files/upload/media/comm/defis/9-12%20ans%20-%20Comment%20fabriquer%20du%20fromage%20frais.pdf*](https://www.fondation-lamap.org/sites/default/files/upload/media/comm/defis/9-12%20ans%20-%20Comment%20fabriquer%20du%20fromage%20frais.pdf)*]* | | |