



Aperçu des séquences de cours «Du grain au pain» (degré primaire II)

1/2

Thème	N°	De quoi s'agit-il? /Objectifs	Activités de l'enseignant	Activités des élèves	Forme sociale	Matériel	Durée estimée
Introductions							
Semer du blé	A1	Les élèves sèment du blé et observent sa croissance. Les élèves apprennent les différentes étapes de la plantation, de la culture et de la récolte des céréales ainsi que le nom et la fonction des machines utilisées à cette fin dans l'agriculture.	Démonstration, distribution de matériel	Semer du blé, tenir et documenter un journal Faire les fiches de travail	PA / Plenum / EA	Modèle de journal Fiches de travail A1	45'
Proverbes sur le pain	A2	En guise d'introduction, les élèves apprennent quelques expressions liées au pain, à la lumière desquelles ils perçoivent l'importance de ce dernier dans notre culture et notre société.	Donner le travail à faire	Faire la fiche de travail	Travail individuel	Fiche de travail A2	15'
Parties principales							
Les espèces de céréales	B1	Les élèves découvrent les quatre principales espèces de céréales de Suisse. Ils sont capables de nommer les différentes parties d'un plant de céréales.	Préparer le circuit, expliquer la tâche et distribuer les fiches Discuter des notes prises par les élèves	Prendre des notes et comparer les espèces de céréales	Travail individuel / par deux	Fiche de travail B1	45'
Contexte historique	B2	L'histoire du grain et du pain.	Distribuer les fiches de travail et donner le travail à faire	Lire le texte et associer les photos aux paragraphes	Travail individuel	Fiche de travail B2	30'-40'
Du grain au pain	B3	Du grain à la farine	Montrer les vidéos Distribuer les fiches de travail puis en discuter	Regarder la vidéo et répondre aux questions sur la fiche de travail	Travail individuel	Fiche de travail B3	30'
	B4	Comment fait-on du pain?	Activer les connaissances des élèves grâce à une carte heuristique Préparer le texte et les fiches de travail	Lire le texte à trous et le compléter	Travail individuel / classe entière	Fiche de travail B4	30'
Les sortes de pain	B5	Les élèves découvrent les différents pains cantonaux. Les élèves trouvent les cantons suisses sur la carte.	Distribuer les fiches de travail et discuter des solutions	Faire le mots-croisés Noter le nom des cantons et y coller le pain cantonal correspondant	Travail individuel / classe entière	Fiche de travail B5	20'
La pyramide alimentaire	B6	Les élèves étudient la pyramide alimentaire et découvrent quelle place le pain occupe dans notre alimentation.	Distribuer des fiches de travail et donner le travail à faire	Remplir des pyramides alimentaires en faisant appel à l'intuition et comparer le résultat avec la véritable pyramide	Travail individuel / classe entière	Fiche de travail B6	45'

Aperçu des séquences de cours «Du grain au pain» (degré primaire II)



Informations complémentaires/variantes	
Contact	<p>Association Pain suisse Belpstrasse 26 Case postale 3001 Berne 031 385 72 79 info@painssuisse.ch</p> <p>Association romande des artisans boulangers pâtisseries Avenue Général Guisan 48 1009 Pully 021 728 46 76 info@lepain.ch</p>
Excursions	Visiter une boulangerie et/ou une meunerie avec la classe. (cf. document «Idées d'excursions»)
Notes personnelles	

A1: Semer du blé

Informations aux enseignants



1/11

Tâche	<p>L'enseignant(e) montre comment on sème du blé. Il/elle remplit de terre un petit pot en terre cuite ou une jardinière (le fond du récipient doit dans tous les cas être troué). Il/elle répartit trois à cinq grains à la surface et les recouvre d'une fine couche de terre.</p> <p>L'enseignant(e) verse ensuite un peu d'eau sur la terre et dépose le récipient dans un endroit lumineux et chaud. Puis, il/elle distribue le matériel aux élèves, qui effectuent la tâche par deux. Ils doivent par la suite contrôler régulièrement les céréales et les arroser. La croissance des plantes est décrite dans un journal.</p> <p>Important: cela marche uniquement avec du blé de printemps. Le blé d'automne doit être laissé au repos durant toute la saison hivernale! Il est en outre indispensable de semer suffisamment tôt car il faut un moment avant qu'il se passe quelque chose. Idéalement, le thème débute au retour d'une période de vacances et le blé est semé avant celles-ci. Dans ce cas, il faut néanmoins que quelqu'un puisse arroser régulièrement pendant les vacances.</p> <p>Dans une prochaine leçon, les élèves apprennent quelles étapes et machines sont importantes pour la culture des céréales. La leçon peut soit prendre la forme d'un travail individuel basé sur la fiche de travail, soit être suivie avec la classe entière (dans ce cas, les différentes étapes sont découpées et remises dans le bon ordre tous ensemble).</p>
Objectif	<p>Les élèves suivent la croissance d'un plant de blé, notent leurs observations et s'occupent de la plante en lui donnant régulièrement de l'eau.</p> <p>Les élèves connaissent les principales étapes de la culture de céréales ainsi que le nom et les fonctions des machines utilisées à cet effet.</p>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Petit pot en terre cuite ou jardinière (important: le fond doit être percé d'un trou pour que l'eau puisse s'écouler) - Terre - Grains de blé de printemps (dans un centre collecteur ou une Landi) - Fiches de travail
Forme sociale	Travail par deux, classe entière / travail individuel
Durée	45 minutes pour semer les grains, marquer les pots et remplir les fiches de travail sur l'agriculture, puis écrire chaque semaine quelque chose dans le journal.

Informations supplémentaires:

- Les élèves doivent semer plusieurs semences dans leur récipient au cas où elles ne germent pas toutes.
- Les pots ont besoin de soleil et d'eau au quotidien.
- L'un des récipients peut être placé dans une pièce sombre. On observe alors ce qui se passe avec les plantes qu'il contient (elles sont jaunâtres car elles ne développent pas de chlorophylle; si les plantes sont placées à un endroit ensoleillé, elles se teintent peu à peu de vert).
- Dans des films trouvés sur Internet, on peut voir comment les machines présentées fonctionnent.

A1: Semer du blé

Informations aux enseignants



2/11

Répertoire de photos:

- Charrue: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fc/Kverneland_AB_85_plough_3.jpg
- Herse: [https://de.wikipedia.org/wiki/Egge_\(Landtechnik\)#/media/File:Scheibenegge.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Egge_(Landtechnik)#/media/File:Scheibenegge.jpg)
- Semoir: https://de.wikipedia.org/wiki/Drillsaat#/media/File:Sowing_machine_Nordsten.jpg
- Épandeur d'engrais: https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%BCngerstreuer#/media/File:Amazone_ZA-M_1001.jpg
- Herse étrille: <http://www.bioaktuell.ch/de/pflanzenbau/ackerbau/unkrautregulierung/direkte-massnahmen/striegel.html>
- Moissonneuse-batteuse: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1e/Claas-lexion-570-1.jpg>
- Herse rotative: <http://www.roegelberg.de/116.html>
- Pulvérisateur: http://www.robert-aebi-landtechnik.ch/site/index.cfm?id_art=103709&actMenuItem=48256&vsprache=DE

Pour de plus amples informations sur la culture des céréales:

<https://schweizerbrot.ch/korn-und-brot/>

<https://www.landwirtschaft.ch/wissen/pflanzen/getreidebau/anbau-pflege-ernte/>

Remarque:

Les fiches de travail sur l'agriculture décrivent les différentes étapes de la culture des céréales. Ces tâches sont effectuées par les agriculteurs et agricultrices. Pour des questions de lisibilité, nous avons cependant renoncé à utiliser la forme féminine en plus de la forme masculine. Le mot générique «agriculteur» s'applique évidemment aussi aux agricultrices.

A1: Semer du blé

Journal

**Devoir:**

Tu vas semer toi-même du blé. Pour ce faire, il y a assez de place dans un pot de fleurs. Tu vas observer chaque semaine l'évolution de tes pousses et noter les changements observés dans ce journal. De cette manière, tu peux avoir la croissance exacte de ton blé bien en vue.

Semaine	Dessin	Hauteur en cm	Que remarques-tu?
1			
2			
3			

A1: Semer du blé

Journal



4			
5			
6			
7			

A1: Semer du blé

Agriculture



5/11

Devoir:	<p>Comment les céréales sont-elles cultivées dans le secteur agricole? Numérote les différentes étapes dans le bon ordre. Colorie les cases numérotées avec la bonne couleur, selon ce qui se passe à cette étape:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ préparation du champ ■ semis ■ soins aux céréales ■ récolte
----------------	---

	<p>Fertilisation En plus de la lumière du soleil, d'air et d'eau, les céréales ont également besoin de nourriture pour pouvoir grandir. On appelle cette nourriture des nutriments. La plante trouve les nutriments dans le sol et les absorbe par ses racines. Afin que les plantes puissent assimiler suffisamment de nutriments, l'agriculteur répand de l'engrais dans le champ, en plusieurs fois. Il peut utiliser du fumier, du purin ou des engrais minéraux.</p>
	<p>Ensemencement Lors de l'ensemencement, l'agriculteur sème des grains de céréales en lignes au moyen d'un semoir. De ces grains naissent ensuite de nouveaux plants de céréales. La plupart des espèces de céréales sont semées en automne. Les grains germent et grandissent, puis leur croissance s'interrompt. Ces espèces de céréales sont appelées des «céréales d'automne». Il existe également des céréales de printemps, qui ne nécessitent pas de pause hivernale contrairement aux céréales d'automne. Elles peuvent donc être semées au printemps. Leur rendement est toutefois moins important.</p>
	<p>Labour Lors du labour, la couche supérieure du champ est remuée. Le sol est ainsi ameubli et les vieux restes de plantes sont mélangés à la terre. Une fois labouré, le sol est plus aéré et présente davantage de fentes et de failles à travers lesquelles l'eau peut s'écouler. Bon à savoir: en Suisse, certaines cultures sont aussi effectuées sans labour. On parle dans ce cas de semis directs ou semis sous litière.</p>
	<p>Récolte L'agriculteur surveille en permanence les céréales afin de déterminer le bon moment pour la récolte. Les céréales doivent être complètement mûres pour être récoltées. Il faut encore que la météo soit clémente puisque la récolte est impossible en cas de pluie. Lors de la récolte, les céréales mûres sont battues. Cela signifie que les grains de céréale sont séparés de l'épi dans la moissonneuse-batteuse.</p>
	<p>Protection des plantes L'agriculteur observe sans cesse ses céréales: il regarde si elles croissent suffisamment et si elles sont saines. Il existe en effet des maladies des plantes ou des parasites qui peuvent leur nuire. Lorsque les plants sont encore jeunes et petits, l'agriculteur doit faire particulièrement attention à ce que la mauvaise herbe ne leur prenne pas leur place. Afin de lutter contre la mauvaise herbe, des herbicides peuvent être utilisés. Mais il existe aussi des machines qui permettent de garder sous contrôle les mauvaises herbes poussant entre les céréales semées, et ce mécaniquement.</p>
	<p>Hersage Lors du hersage, les grosses mottes de terre sont cassées. Le sol devient plus mou et plus friable. Les céréales peuvent ainsi mieux pousser.</p>

A1: Semer du blé

Agriculture



6/11

Devoir:

Découvre les différentes machines agricoles en lisant les textes ci-après. Colle ensuite l'image correspondante à côté de la description de la machine. Écris à côté à quelle étape la machine est utilisée.

<p>Charrue La charrue est tirée par le tracteur à travers le champ. Les socs de la charrue s'enfoncent dans le sol et retournent la terre. Les restes de plantes de la dernière récolte y sont incorporés. On dit que l'on «retourne» la terre car après le labourage, la terre qui était dessous se retrouve à la surface.</p>		
<p>Herse / herse rotative La herse agit comme une sorte de peigne pour le sol. Elle permet de ramollir sa couche supérieure et de casser les grosses mottes de terre.</p>		
<p>Semoir Cette machine trace de fins sillons dans le sol, sème les graines à travers des tuyaux et referme les sillons.</p>		
<p>Épandeur d'engrais / épandeur à fumier / tonnes à lisier L'épandeur de fumier et les tonnes à lisier permettent d'épandre l'engrais de ferme dans les champs. Les engrais minéraux sont épandus avec un épandeur d'engrais qui fonctionne comme un véhicule servant à disperser du sel en hiver. L'engrais tombe sur un disque qui tourne très vite et l'envoie dans toutes les directions.</p>		

A1: Semer du blé

Agriculture



7/11

<p>Herse étrille La herse étrille se compose d'une grille sur laquelle sont fixés de nombreux crochets métalliques. La herse étrille est tirée par un tracteur à travers le champ et les crochets arrachent les mauvaises herbes. La herse étrille est utilisée quand les céréales semées sont encore dans le sol ou quand elles sont déjà suffisamment grandes et solides pour que la machine ne les endommage pas.</p>		
<p>Moissonneuse-batteuse La moissonneuse-batteuse est une machine particulièrement sophistiquée. On roule à travers le champ et les céréales se trouvant devant la machine sont fauchées. Elles arrivent ensuite directement dans une partie de la machine qui tourne très rapidement. C'est là que les grains sont éjectés des épis. On dit que les céréales sont «battues». Les grains sont séparés des restes de plantes (paille) et arrivent dans un réservoir situé sur la machine. Le réservoir est ensuite vidé dans un camion.</p>		
<p>Pulvérisateur Les maladies et les parasites sont combattus à l'aide de produits pour la protection des plantes, mais seulement quand cela est absolument nécessaire. Le pulvérisateur est alors attelé au tracteur.</p>		

Maintenant, réponds à la question suivante:

Pour quelle raison un agriculteur a-t-il besoin de tant de machines?

A1: Semer du blé

Agriculture



Images des machines:



A1: Semer du blé

Solution



9/11

Solution: La culture des céréales

5	<p>Fertilisation</p> <p>En plus de la lumière du soleil, d'air et d'eau, les céréales ont également besoin de nourriture pour pouvoir grandir. On appelle cette nourriture des nutriments. La plante trouve les nutriments dans le sol et les absorbe par ses racines. Afin que les plantes puissent assimiler suffisamment de nutriments, l'agriculteur répand de l'engrais dans le champ, en plusieurs fois. Il peut utiliser du fumier, du purin ou des engrais minéraux.</p>
3	<p>Ensemencement</p> <p>Lors de l'ensemencement, l'agriculteur sème des grains de céréales en lignes au moyen d'un semoir. De ces grains naissent ensuite de nouveaux plants de céréales. La plupart des espèces de céréales sont semées en automne. Les grains germent et grandissent, puis leur croissance s'interrompt. Ces espèces de céréales sont appelées des «céréales d'automne». Il existe également des céréales de printemps, qui ne nécessitent pas de pause hivernale contrairement aux céréales d'automne. Elles peuvent donc être semées au printemps. Leur rendement est toutefois moins important.</p>
1	<p>Labour</p> <p>Lors du labour, la couche supérieure du champ est remuée. Le sol est ainsi ameubli et les vieux restes de plantes sont mélangés à la terre. Une fois labouré, le sol est plus aéré et présente davantage de fentes et de failles à travers lesquelles l'eau peut s'écouler. C'est la raison pour laquelle les céréales se développent mieux dans un sol labouré.</p> <p>Bon à savoir: en Suisse, certaines cultures sont aussi effectuées sans labour. On parle dans ce cas de semis directs.</p>
6	<p>Récolte</p> <p>L'agriculteur surveille en permanence les céréales afin de déterminer le bon moment pour la récolte. Les céréales doivent être complètement mûres pour être récoltées. Il faut encore que la météo soit clémente puisque la récolte est impossible en cas de pluie. Lors de la récolte, les céréales mûres sont battues. Cela signifie que les grains de céréale sont séparés de l'épi dans la moissonneuse-batteuse.</p>
4	<p>Protection des plantes</p> <p>L'agriculteur observe sans cesse ses céréales: il regarde si elles croissent suffisamment et si elles sont saines. Il existe en effet des maladies des plantes ou des parasites qui peuvent leur nuire. Lorsque les plants sont encore jeunes et petits, l'agriculteur doit faire particulièrement attention à ce que la mauvaise herbe ne leur prenne pas leur place. Afin de lutter contre la mauvaise herbe, des herbicides peuvent être utilisés. Mais il existe aussi des machines qui permettent de garder sous contrôle les mauvaises herbes poussant entre les céréales semées, et ce mécaniquement.</p>
2	<p>Hersage</p> <p>Lors du hersage, les grosses mottes de terre sont cassées. Le sol devient plus mou et plus friable. Les céréales peuvent ainsi mieux pousser.</p>

A1: Semer du blé

Solution



10/11

Solution: Les machines agricoles

<p>Charrue La charrue est tirée par le tracteur à travers le champ. Les socs de la charrue s'enfoncent dans le sol et retournent la terre. Les restes de plantes de la dernière récolte y sont incorporés. On dit que l'on «retourne» la terre car après le labourage, la terre qui était dessous se retrouve à la surface.</p>		<p>Labour</p>
<p>Herse / herse rotative La herse agit comme une sorte de peigne pour le sol. Elle permet de ramollir sa couche supérieure et de casser les grosses mottes de terre.</p>		<p>Hersage</p>
<p>Semoir Cette machine trace de fins sillons dans le sol, sème les graines à travers des tuyaux et referme les sillons.</p>		<p>Ensemencement</p>
<p>Épandeur d'engrais Cette machine permet de répandre de l'engrais de ferme sur l'ensemble du champ. La plupart des épandeurs d'engrais fonctionnent comme les véhicules servant à disperser du sel en hiver. L'engrais tombe sur un disque qui tourne très vite et l'envoie dans toutes les directions.</p>		<p>Fertilisation</p>

A1: Semer du blé

Solution



11/11

<p>Herse étrille</p> <p>La herse étrille se compose d'une grille sur laquelle sont fixés de nombreux crochets métalliques. La herse étrille est tirée par un tracteur à travers le champ et les crochets arrachent les petites mauvaises herbes. La herse étrille est utilisée quand les céréales semées sont encore dans le sol ou quand elles sont déjà suffisamment grandes et solides pour que la machine ne les endommage pas.</p>		<p>Lutte contre les mauvaises herbes</p>
<p>Moissonneuse-batteuse</p> <p>La moissonneuse-batteuse est une machine particulièrement sophistiquée. On roule à travers le champ et les céréales se trouvant devant la machine sont fauchées. Elles arrivent ensuite directement dans une partie de la machine qui tourne très rapidement. C'est là que les grains sont éjectés des épis. On dit que les céréales sont «battues». Les grains sont séparés des restes de plantes (paille) et arrivent dans un réservoir situé sur la machine.</p>		<p>Récolte</p>
<p>Pulvérisateur</p> <p>Les maladies et les parasites sont combattus à l'aide de produits pour la protection des plantes, mais seulement quand cela est absolument nécessaire. Le pulvérisateur est alors attelé au tracteur.</p>		<p>Lutte contre les maladies et les parasites</p>

Maintenant, réponds à la question suivante:

Pour quelle raison un agriculteur a-t-il besoin de tant de machines?

Les machines aident l'agriculteur à accomplir les différentes étapes de manière rationnelle. Grâce à elles, il peut s'occuper seul de ses cultures. À l'époque, beaucoup de gens auraient dû l'aider et travailler dur. Toute personne ayant déjà travaillé au jardin sait combien il est pénible de creuser la terre et d'arracher les mauvaises herbes.

A2: Proverbes sur le pain

Informations aux enseignants



1/4

Objectif	<p>Les élèves réfléchissent à la signification des proverbes et d'où ils pourraient venir (contexte historique).</p> <p>L'enseignant(e) discute ensuite avec les élèves de l'importance que le pain a pour eux aujourd'hui et de ce qu'ils pensent quant à la valeur actuelle du pain pour les gens.</p> <p>Cette discussion vise à les rendre davantage conscients de la place importante du pain dans notre culture et dans notre société.</p>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche de travail «Proverbes sur le pain» - Solutions
Forme sociale	Travail individuel
Durée	15 minutes

A2: Proverbes sur le pain

Fiche de travail

**Devoir:**

Lis les proverbes. Réfléchis à leur signification et à la raison de leur invention, puis note tes idées.

1) Qui a faim mange tout pain.

Signification:

Contexte:

2) Retirer à quelqu'un le pain de la bouche.

Signification:

Contexte:

A2: Proverbes sur le pain

Fiche de travail



3) Cela se vend comme des petits pains.

Signification:

Contexte:

A2: Proverbes sur le pain

Solution



4/4

Solution: Signification des proverbes

1) Qui a faim mange tout pain.

Signification:

Peu à manger / manger des aliments pas frais vaut mieux que de ne rien manger du tout.

Contexte:

À l'époque, les gens étaient souvent très pauvres et souffraient de la faim. On pouvait tout simplement s'estimer heureux d'avoir quelque chose à manger.

2) Retirer à quelqu'un le pain de la bouche.

Signification:

Retirer à quelqu'un le nécessaire.

Contexte:

À l'époque, le pain était l'aliment de base par excellence. Empêcher quelqu'un d'en manger, équivalait à le mettre dans une situation précaire. Le pain représente ici les biens de première nécessité.

3) Cela se vend comme des petits pains.

Signification:

Se vendre, partir très facilement. Avoir beaucoup de succès.

Contexte:

Le pain frais est délicieux et dégage une odeur très agréable. Vu que tout le monde veut manger du pain frais, il disparaît très rapidement des étalages.

B1: Les espèces de céréales

Informations aux enseignants



1/7

Objectif	<p>Les élèves découvrent les principales espèces de céréales indigènes ainsi que la farine et le pain fabriqués avec celles-ci. En guise d'introduction gustative au thème, ils goûtent des pains. Les élèves reçoivent de plus un tableau dans lequel ils peuvent prendre des notes.</p>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Blé, épeautre, seigle (grains, farines et pains) - Fiche de travail sur la structure d'un plant de céréale - Fiches informatives sur les différentes espèces de céréales, pouvant être exposées comme panneaux - Tableau pour prendre des notes
Forme sociale	<p>Classe entière: les élèves voyagent dans la classe Travail individuel ou par deux pour compléter le tableau et la fiche de travail</p>
Durée	Env. 45 min.

Informations
supplémentaires:

- Il peut également être intéressant de laisser les élèves trier un petit tas de grains provenant de différentes espèces de céréales. Ils cultiveront ainsi leur sens de l'observation et la reconnaissance de similitudes. Cet exercice pourrait par exemple servir à introduire la leçon ou à consolider les acquis.
- Le choix de céréales peut être modifié à volonté. Le tableau doit alors être adapté. Le blé, l'épeautre et le seigle sont les céréales les plus répandues en Suisse. On peut se les procurer très facilement.
- Si l'enseignant n'a pas la possibilité d'apporter des épis, il peut montrer des photos.

Répertoire de photos:

- Épi d'épeautre: www.foodnews.ch/x-plainfood/20_lebensmittel/getreide.html
- Grains d'épeautre: <https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-geniessen/warenkunde/g/getreidesorten-alte>
- D'autres images sont disponibles sur www.painsuisse.ch

B1: Les espèces de céréales

Petites cartes servant à l'étiquetage des sortes de céréales



2/7

<p style="text-align: center;">Blé</p> 	<p>Le blé a en règle générale des barbes très courtes voire aucune. De couleur jaune orangé, le grain de blé est plutôt court et rond.</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Seigle</p> 	<p>Un plant de seigle peut atteindre la taille d'un humain. La longueur des barbes du seigle équivaut environ à la moitié de celle de l'épi. Les grains de seigle sont allongés.</p>
--	--

B1: Les espèces de céréales

Petites cartes servant à l'étiquetage des sortes de céréales



3/7

Épeautre



L'épeautre est une espèce de céréales très ancienne. Elle pousse où le climat est rude. Les grains d'épeautre sont jaune doré et plus fins que les grains de blé.

B1: Les espèces de céréales

Fiche de travail



4/7

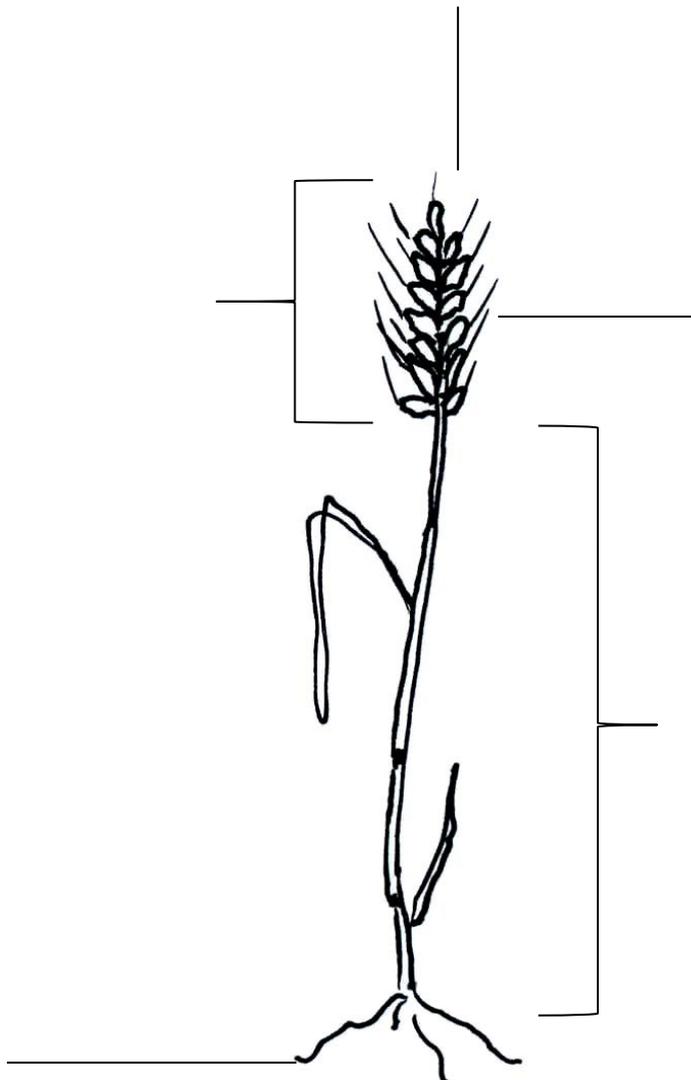
La structure d'un plant de céréales

Devoir:

Lis le texte et nomme les différentes parties de la plante à l'aide des mots en gras.

Le blé, le seigle et l'épeautre ont une structure similaire. Ils possèdent un **épi** qui pousse sur une **tige**. Dans les épis se trouvent les **grains**.

Chaque grain est entouré d'une balle, prolongée par des **barbes** chez le seigle.



B1: Les espèces de céréales

Fiche de travail

**Devoir:**

Dessine les épis et prends des notes (mots-clés) sur les barbes et sur les grains.
Comment sont-ils? Qu'est-ce qui les différencie des autres barbes / grains?

	Épi	Barbes	Grain
Blé			
Seigle			
Épeautre			

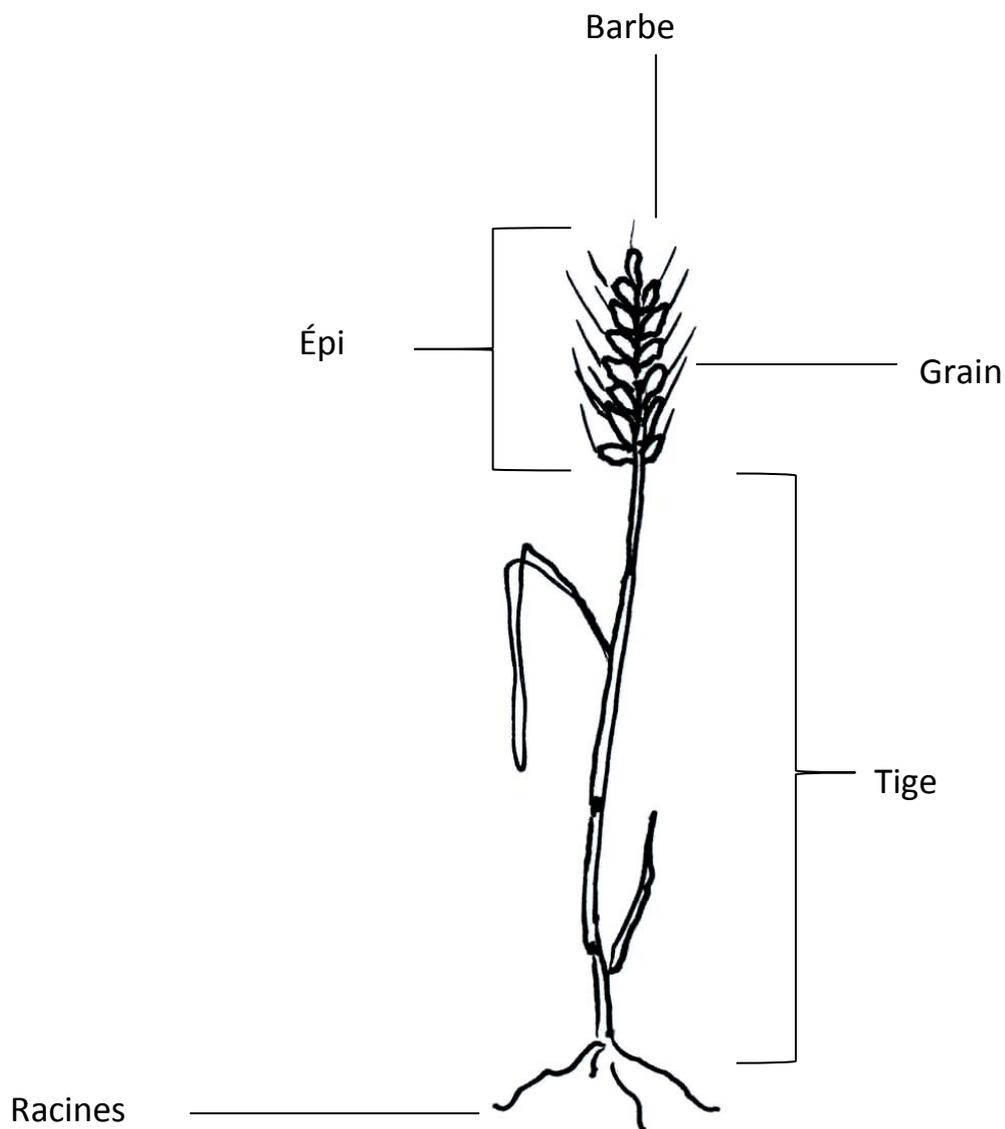
B1: Les espèces de céréales

Solution



6/7

Solution: La structure d'un plant de céréales



B1: Les espèces de céréales

Solution



7/7

Solution: Comparaison des espèces de céréales

	Épi	Barbes	Grain
Blé		- Aucune ou très courtes	- Court - Rond - Jaune orangé
Seigle		- Moitié de la longueur d'un épi	- Allongé
Épeautre		- Courtes	- Fin - Jaune doré

B2: L'histoire du grain et du pain

Informations aux enseignants



1/6

Devoir	Les élèves lisent l'histoire et sont capables d'associer les photos aux divers paragraphes du texte puis de les coller au bon endroit.
Objectif	Les élèves découvrent l'histoire du pain: de la culture du grain à la cuisson du pain en passant par la production de farine.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Texte «L'histoire du grain et du pain» avec les images - Paire de ciseaux et colle
Forme sociale	Travail individuel
Durée	Env. 30 min.

Informations
supplémentaires:

- Une autre approche possible serait de montrer les images aux élèves puis de leur demander d'en choisir une et d'écrire ce qu'elle représente et ce qui s'y passe à leur avis.
Terminer par donner la solution et compléter la fiche de travail sur l'histoire du pain.
- En guise d'alternative, il est également possible de raconter l'histoire du pain aux élèves puis de classer les images tous ensemble. Les élèves reçoivent ensuite les mêmes images et écrivent eux-mêmes l'histoire du pain qu'ils viennent d'entendre. À titre d'aide, l'enseignant(e) peut en écrire des notions-clés au tableau à côté des images correspondantes.

Répertoire de photos:

- Fillette attisant un four: https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptisches_Museum_der_Universit%C3%A4t_Leipzig
- Moulin à manège: <http://www.ottnang.info/bruckmuehl/muehlstein/bild.htm>
- Meule: <http://www.steinzeitwissen.de/artefakttypen/mahl-reib-und-schleifsteine>
- Moulin: http://www.muehlebach-muehle.ch/site/index.cfm?id_art=95335

B2: L'histoire du grain et du pain

Fiche de travail



2/6

Devoir:

Lis le texte. Découpe les photos à la page suivante et colle-les à côté du paragraphe correspondant.

<p>Au paléolithique déjà, on récoltait des graminées et des grains comestibles, notamment en Asie. La cueillette était, en plus de la chasse, la principale méthode utilisée pour se procurer de la nourriture. L'espèce de céréales la plus ancienne est l'orge.</p>	
<p>Au néolithique, les humains pratiquaient déjà l'agriculture, appelée «culture à la houe». Les céréales étaient alors coupées à l'aide d'une faucille en pierre. Les épis étaient ensuite battus avec un bâton pour faire sortir les grains.</p>	
<p>On transformait les céréales plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ déjà. On réduisait les grains en gruau à l'aide de meules, de mortiers et de moulins. La première farine était donc très grossière.</p>	
<p>Une bouillie était préparée avec ce gruau additionné de graisse et d'eau ou de lait. La bouillie était ensuite cuite sur des pierres chauffées pour faire de petites galettes qu'il fallait manger chaudes, avant qu'elles ne deviennent dures comme de la pierre. Les chasseurs utilisaient les galettes une fois durcies comme provisions de voyage et les trempaient dans de l'eau ou du lait pour les ramollir. Ces pratiques remontent à environ 2000 ans avant Jésus-Christ.</p>	

B2: L'histoire du grain et du pain

Fiche de travail



3/6

<p>Si la pâte à galettes n'est pas cuite immédiatement, elle commence à fermenter. Cette observation a été faite pour la première fois en Égypte, en 1800 avant Jésus-Christ environ.</p> <p>Si la pâte est cuite après avoir fermenté, elle lève et a une texture beaucoup plus moelleuse et davantage de goût. Le levain était né. Cette méthode s'est rapidement démocratisée et on a commencé à construire des fours près des maisons.</p>	
<p>Les premiers moulins à céréales rotatifs actionnés par des ânes ou par des chevaux ont été fabriqués vers 300 avant Jésus-Christ. On les appelait des «moulins à manège». On a de plus commencé à tamiser le gruau afin d'affiner la farine. Les premières boulangeries ont commencé à ouvrir dans la Rome antique.</p>	
<p>Le moulin à manège a finalement été remplacé par le moulin à eau. C'est seulement vers 1200 après Jésus-Christ que le moulin à vent a été inventé.</p>	
<p>De nos jours, la farine et le pain sont produits en très grande quantité. Ils comptent parmi les aliments de base. En Suisse, environ 370 000 tonnes de farine sont produites chaque année. Cela équivaut à 370 millions de paquets d'un kilo de farine.</p> <p>En moyenne, un Suisse mange près de 49 kilos de pain par an.</p>	

B2: L'histoire du grain et du pain

Fiche de travail



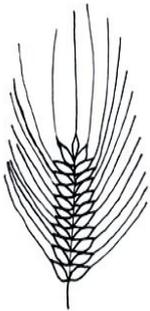
4/6



Galettes de pain



Moulin



Orge



Moulin à vent



Faucille en pierre



Fillette attisant un four



Moulin à manège



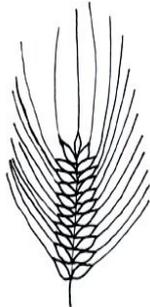
Meule

B2: L'histoire du grain et du pain

Solution



5/6

<p>Au paléolithique déjà, on récoltait des graminées et des grains comestibles, notamment en Asie. La cueillette était, en plus de la chasse, la principale méthode utilisée pour se procurer de la nourriture. L'espèce de céréales la plus ancienne est l'orge.</p>	 <p style="text-align: center;">Orge</p>
<p>Au néolithique, les humains pratiquaient déjà l'agriculture, appelée «culture à la houe». Les céréales étaient alors coupées à l'aide d'une faucille en pierre. Les épis étaient ensuite battus avec un bâton pour faire sortir les grains.</p>	 <p style="text-align: center;">Faucille en pierre</p>
<p>On transformait les céréales plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ déjà. On réduisait les grains en gruau à l'aide de meules, de mortiers et de moulins. La première farine était donc très grossière.</p>	 <p style="text-align: center;">Meule</p>
<p>Une bouillie était préparée avec ce gruau additionné de graisse et d'eau ou de lait. La bouillie était ensuite cuite sur des pierres chauffées pour faire de petites galettes qu'il fallait manger chaudes, avant qu'elles ne deviennent dures comme de la pierre. Les chasseurs utilisaient les galettes une fois durcies comme provisions de voyage et les trempaient dans de l'eau ou du lait pour les ramollir. Ces pratiques remontent à environ 2000 ans avant Jésus-Christ.</p>	 <p style="text-align: center;">Galettes de pain</p>

B2: L'histoire du grain et du pain

Solution



6/6

<p>Si la pâte à galettes n'est pas cuite immédiatement, elle commence à fermenter. Cette observation a été faite pour la première fois en Égypte, en 1800 avant Jésus-Christ environ.</p> <p>Si la pâte est cuite après avoir fermenté, elle lève et a une texture beaucoup plus moelleuse et davantage de goût. Le levain était né. Cette méthode s'est rapidement démocratisée et on a commencé à construire des fours près des maisons.</p>	 <p>Fillette attisant un four</p>
<p>Les premiers moulins à céréales rotatifs actionnés par des ânes ou par des chevaux ont été fabriqués vers 300 avant Jésus-Christ. On les appelait des «moulins à manège». On a de plus commencé à tamiser le gruau afin d'affiner la farine. Les premières boulangeries ont commencé à ouvrir dans la Rome antique.</p>	 <p>Moulin à manège</p>
<p>Le moulin à manège a finalement été remplacé par le moulin à eau. C'est seulement vers 1200 après Jésus-Christ que le moulin à vent a été inventé.</p>	 <p>Moulin à vent</p>
<p>De nos jours, la farine et le pain sont produits en très grande quantité. Ils comptent parmi les aliments de base. En Suisse, environ 370 000 tonnes de farine sont produites chaque année. Cela équivaut à 370 millions de paquets d'un kilo de farine.</p> <p>En moyenne, un Suisse mange près de 49 kilos de pain par an.</p>	 <p>Moulin</p>

B3: Du grain à la farine

Informations aux enseignants



1/5

Tâche	Les élèves regardent plusieurs films sur YouTube. Cette activité peut être effectuée par groupes ou avec la classe entière selon les moyens technologiques disponibles. Après le visionnage des films, les questions doivent être résolues par écrit (soit par groupes, soit individuellement). Les réponses sont finalement discutées avec la classe entière et les élèves réfléchissent aux différences existant entre hier et aujourd'hui.
Objectif	Les élèves connaissent les différentes étapes de la fabrication de la farine. Ils arrivent à résumer le processus avec leurs propres mots. À la fin de cette leçon, ils sont de plus amenés à réfléchir sur l'évolution des méthodes de production de la farine entre hier et aujourd'hui par le biais d'une discussion. Les élèves prennent ainsi conscience des changements dans la production, notamment que la mouture est devenue un travail moins physique grâce aux évolutions techniques ou que le développement des variétés de blé s'est également poursuivi.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Vidéo (liens ci-dessous) – Fiches de travail B3 – Solutions pour les enseignants
Forme sociale	Classe entière / travail de groupe
Durée	30 minutes

Informations supplémentaires:

- Lien vers la première vidéo: <https://youtu.be/9nPZYUXGRE>
- Autres métiers en lien avec le pain:
 - Boulangier <https://youtu.be/eRorDs7bMOw>
 - Cuisinière <https://youtu.be/4mSxPdcRkWQ>
 - Diététicienne <https://youtu.be/wgJfxZ15hQY>
- L'enseignant(e) peut demander aux enfants ce qu'ils ont appris de nouveau grâce aux vidéos et ce qu'ils savaient déjà. Une autre option consiste à réunir et à échanger les connaissances déjà acquises avant de regarder les différentes vidéos.

Nom, durée et lien des différentes vidéos:

Sélectionneur de grain pour painsuisse.ch, 1 min 38, <https://youtu.be/9nPZYUXGRE>
 Multiplication des semences pour painsuisse.ch, 1 min 31, <https://youtu.be/zHialpNZBsI>
 Agriculteur pour painsuisse.ch, 1 min 30, <https://youtu.be/kQEBVV3v9tM>
 Meunier pour painsuisse.ch, 1 min 32, https://youtu.be/p694_gOACRQ

Plus de vidéos sur <https://painsuisse.ch/videos/>

B3: Du grain à la farine

Fiche de travail



Questions relatives aux vidéos

Devoir:

Regarde les vidéos. Réponds ensuite aux questions relatives à chaque vidéo.

Sélection de grains

À quoi faut-il être attentif lors de la sélection de grains?

La sélection de grains se fait-elle rapidement?

Agriculteur

Combien de producteurs de céréales y a-t-il en Suisse?

De quoi les producteurs de céréales dépendent-ils fortement?

B3: Du grain à la farine

Fiche de travail



Multiplication des semences

Décris le rôle des producteurs de semences.

Sais-tu combien de temps il faut entre le moment où les céréales sont produites et le moment où ton pain est sur la table?

Meunier

Que se passe-t-il dans le moulin?

Hier et aujourd'hui

Qu'est-ce qui est selon vous différent aujourd'hui d'il y a 200 ans? Dans quelle mesure le métier de meunier par exemple a-t-il changé?

B3: Du grain à la farine

Solution



4/5

Solution: Questions relatives aux vidéos

Sélection de grains

À quoi faut-il être attentif lors de la sélection de grains?

Les céréales doivent présenter une bonne qualité boulangère. Cette dernière est donc améliorée continuellement. Les plants de céréales doivent également être facilement exploitables par les paysans. D'autres éléments importants sont un bon rendement, la robustesse et la résistance aux maladies. Les espèces sélectionnées doivent satisfaire l'ensemble des acteurs du marché.

La sélection de grains se fait-elle rapidement?

Non, il faut jusqu'à 15 ans pour obtenir une nouvelle variété commercialisable.

Agriculteur

Combien de producteurs de céréales y a-t-il en Suisse?

20 000.

De quoi les producteurs de céréales dépendent-ils fortement?

Ils dépendent fortement de la météo.

Multiplication des semences

Décris le rôle des producteurs de semences.

Les producteurs de semences cultivent les céréales et amènent le produit de la récolte à un établissement multiplicateur, qui le nettoie afin d'en ôter les grains étrangers, les résidus de paille, les cailloux, etc. Si le produit remplit toutes les exigences, il est certifié et réutilisé sous forme de semences.

Sais-tu combien de temps il faut entre le moment où les céréales sont produites et le moment où ton pain est sur la table?

Les semences sont produites deux ans avant déjà. Cela prend autant de temps car les semences doivent d'abord être cultivées puis préparées. Compte tenu des contraintes temporelles (dates des semis et des récoltes), la préparation doit commencer bien plus tôt. Il faut en outre un peu de temps pour que suffisamment de semences soient produites à partir des semences de base. En règle générale, un an ne suffit pas.

Meunier

Que se passe-t-il dans le moulin?

Les céréales sont broyées dans un cylindre de broyage puis les morceaux sont séparés selon leur taille au moyen d'un tamis jusqu'à arriver à la finesse de la mouture souhaitée. Ensuite, la farine est stockée et livrée aux clients dans des sacs ou en vrac dans des camions citernes.

Hier et aujourd'hui

Qu'est-ce qui est selon vous différent aujourd'hui d'il y a 200 ans? Dans quelle mesure le métier de meunier par exemple a-t-il changé?

Différentes solutions

B3: Du grain à la farine

Solution



On peut aborder cette problématique comme suit: à l'époque, moulin du grain demandait davantage de travail physique. Aujourd'hui, on dispose de machines modernes. Les moulins à eau se font de nos jours très rares. Le métier de meunier est devenu techniquement plus exigeant.

B4: Comment fait-on du pain?

Informations aux enseignants



1/4

Tâche	<p>À titre d'exercice préliminaire destiné à activer les connaissances des élèves, une carte heuristique sur le sujet de la fabrication du pain peut être réalisée avec toute la classe. Chaque élève y ajoute ce qu'il sait sur ce thème. L'enseignant(e) peut définir au préalable des catégories comme «ingrédients» ou «étapes de travail».</p> <p>Les élèves complètent ensuite le texte à trous.</p>
Objectif	<p>Les élèves connaissent les quatre ingrédients de base que sont la farine, l'eau, le sel et la levure (ou le levain).</p> <p>Les élèves savent à quoi sert la levure (elle fait lever le pain).</p> <p>Les élèves peuvent citer les principales étapes de la fabrication du pain dans l'ordre chronologique (mélanger les ingrédients, pétrir la pâte, laisser reposer, façonner le pain, entailler, cuire).</p>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Fiche de travail – Solutions
Forme sociale	Classe entière / travail individuel
Durée	30 minutes

Informations supplémentaires:

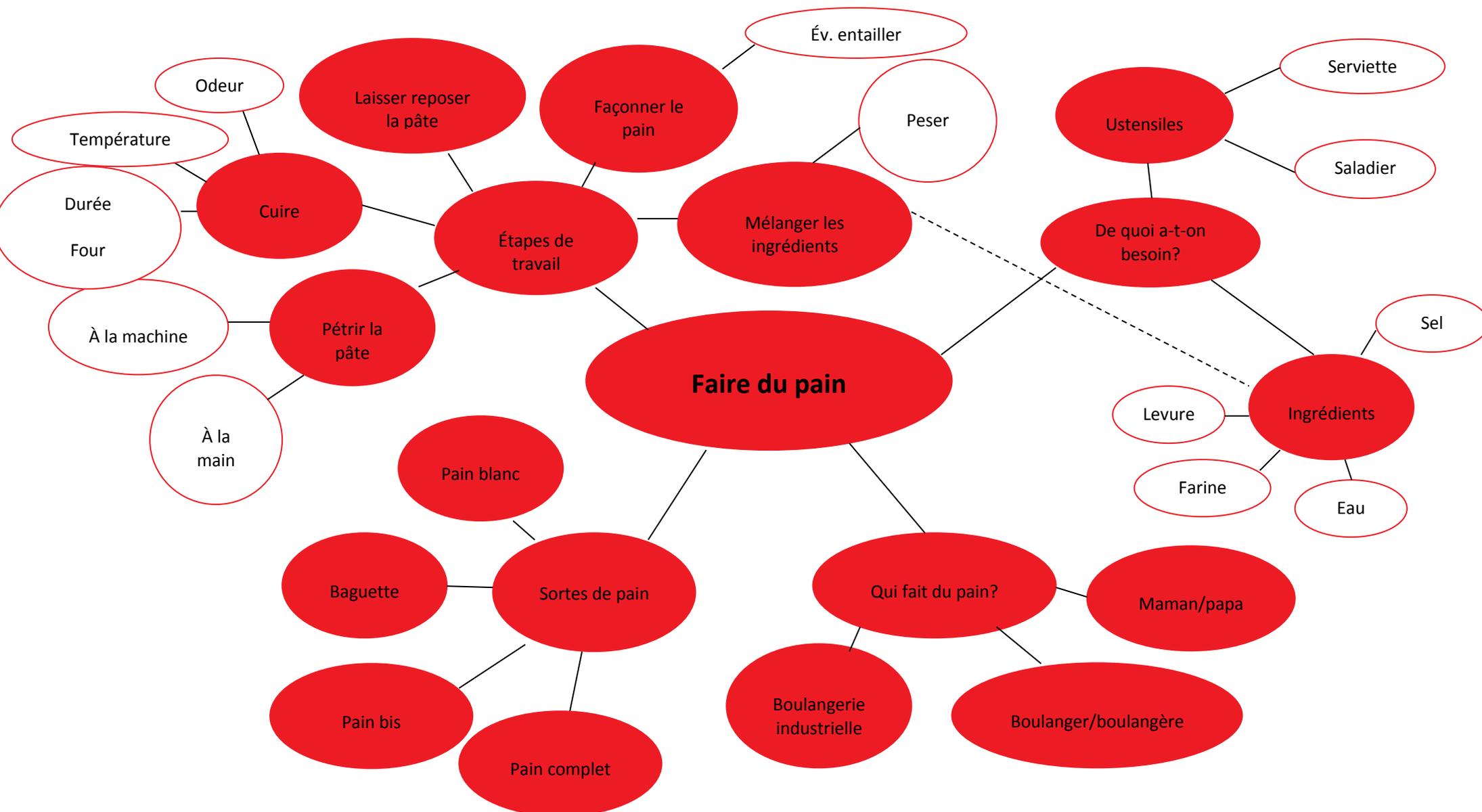
- Ces articles de blog décrivent de manière plus précise et détaillée ce qui se passe dans une boulangerie. Ils peuvent être lus ensemble, lus par l'enseignant(e) ou faire l'objet d'une pièce de théâtre jouée en commun. Cette activité profitera tout particulièrement aux élèves qui n'ont encore aucune idée de comment faire du pain.
 - <https://painsuisse.ch/blog/tout-dort-mais-les-artisans-boulangers-suisse-veillent/>
 - <https://painsuisse.ch/blog/une-nuit-lanterswil/>
- Des pains peuvent aussi être fabriqués à l'école à titre de complément. S'il n'y a pas de cuisine dans l'école, les élèves peuvent apporter chacun un saladier, une serviette et une cuillère en bois. Les élèves rapportent leur petit pain pas encore cuit à la maison dans leur saladier (avec des instructions pour le cuire).
- Des recettes de pain sont disponibles sur: <https://painsuisse.ch/cuisinepatisserie/>
- On peut aussi observer et comprendre l'effet de la levure grâce à des expériences.

B4: Comment fait-on du pain?

Exemple de structure pour la carte heuristique



2/4



B4: Comment fait-on du pain?

Fiche de travail



3/4

Dans les coulisses d'une boulangerie

Lis le texte et place les termes où il convient.

Devoir:

machines – mélangés – température – quotidien – pâte – lever – vente –
cuit – savoureux – de farine, d'eau, de sel d'assaisonnement – four –
pétrie – aéré – miches – couteau – des noix, des fruits et des graines –
fermenter – réussite – d'années

Alors que nous dormons encore, le boulanger prépare déjà notre pain _____.
Il en est ainsi depuis plusieurs centaines _____.



Pétrissage

Pour fabriquer de la pâte à pain classique, le boulanger a besoin _____, de levure boulangère ou de levain. Pour les pains spéciaux, il y ajoute d'autres ingrédients comme _____, ainsi que bien d'autres choses encore.

Les ingrédients sont _____ et pétris habilement. Afin que le pain soit vraiment croustillant et _____, il faut porter une attention particulière à la _____.

Fermentation

Après le pétrissage, on laisse la pâte _____. Pendant que la pâte est mise au repos, la levure déploie son effet et fait _____ la pâte. Cela permet au pain d'être bien _____. Ensuite, la pâte est fragmentée, façonnée en plusieurs _____ de pain et entaillée au _____ selon la sorte de pain. Les miches de pain reposent alors encore une fois pendant un moment avant d'être mises au _____.

Cuisson

Le boulanger vérifie si le pain est bien _____ et si son poids ainsi que sa qualité sont satisfaisants. Si tous les critères sont remplis, le pain passe du four à la _____.

Dans certaines boulangeries, des _____ sont aussi utilisées dans la fabrication du pain, par exemple des pétrins. Elles permettent au boulanger d'avoir un peu moins de travail à faire à la main. Tout le savoir-faire du boulanger ou de la boulangère est toutefois nécessaire à la _____ d'un bon pain. Les ingrédients doivent être correctement dosés, la pâte doit être bien _____ et son temps de fermentation doit être adapté selon la _____ et sa composition.



B4: Comment fait-on du pain?

Solution



4/4

Solution: Dans les coulisses d'une boulangerie

Alors que nous dormons encore, le boulanger prépare déjà notre pain quotidien. Il en est ainsi depuis plusieurs centaines d'années.



Pétrissage

Pour fabriquer de la pâte à pain classique, le boulanger a besoin de farine, d'eau, de sel d'assaisonnement, de levure boulangère ou de levain. Pour les pains spéciaux, il y ajoute d'autres ingrédients comme des noix, des fruits et des graines, ainsi que bien d'autres choses encore.

Les ingrédients sont mélangés et pétris habilement. Afin que le pain soit vraiment croustillant et savoureux, il faut porter une attention particulière à la pâte.

Fermentation

Après le pétrissage, on laisse la pâte fermenter. Pendant que la pâte est mise au repos, la levure déploie son effet et fait lever la pâte. Cela permet au pain d'être bien aéré. Ensuite, la pâte est fragmentée, façonnée en plusieurs miches de pain et entaillée au couteau selon la sorte de pain. Les miches de pain reposent alors encore une fois pendant un moment avant d'être mises au four.

Cuisson

Le boulanger vérifie si le pain est bien cuit et si son poids ainsi que sa qualité sont satisfaisants. Si tous les critères sont remplis, le pain passe du four à la vente.

Dans certaines boulangeries, des machines sont aussi utilisées dans la fabrication du pain, par exemple des pétrins. Elles permettent au boulanger d'avoir un peu moins de travail à faire à la main. Tout le savoir-faire du boulanger ou de la boulangère est toutefois nécessaire à la réussite d'un bon pain. Les ingrédients doivent être correctement dosés, la pâte doit être bien pétrie et son temps de fermentation doit être adapté selon la température et sa composition.



B5: sortes de pain

Informations aux enseignants



1/10

Tâche	<p>Les élèves reçoivent un texte informatif sur les pains cantonaux de Suisse. Ils lisent le texte et remplissent le mots-croisés.</p> <p>À titre d'approfondissement, les images des pains pourront être collées sur la carte à l'emplacement du canton correspondant, dont le nom pourra être noté sur la carte.</p>
Objectif	<p>Les élèves sont capables de remplir le mots-croisés à l'aide du texte et en apprennent ainsi davantage sur la diversité des sortes de pain.</p> <p>Les élèves peuvent trouver les cantons suisses sur la carte.</p>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Texte d'information – Mots-croisés – Fiche de travail sur les cantons
Forme sociale	Travail individuel
Durée	45 minutes

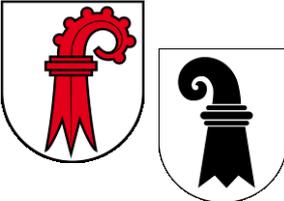
B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



2/10

Devoir: Lis les différents textes puis remplis le mots-croisés.

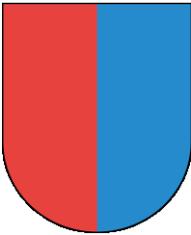
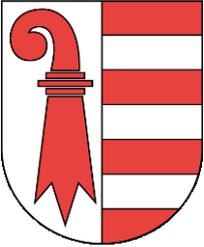
Armoiries du canton	Canton	Particularités	Pain
	Argovie	Le dessus du pain argovien est entaillé en forme de S. Après la cuisson, on l'enduit d'eau chaude pour le faire briller.	
	Bâle-Campagne Bâle-Ville	Le pain bâlois se compose de deux miches de pain collées ensemble. Sa croûte croustillante et saupoudrée de farine a un goût particulièrement prononcé.	
	Genève	Le pain genevois est plat comme une galette et sa surface est entaillée pour former des losanges.	
	St-Gall	Le pain saint-gallois a une déchirure sur le devant et un «nez». Pour fabriquer cette forme de pain spéciale, le boulanger doit posséder une bonne dose de dextérité manuelle et de pratique.	
	Grisons	Le pain des Grisons est en forme de couronne et entaillé trois fois. Sa forme s'explique par le fait qu'à l'époque, on le suspendait. Ce pain est roulé dans la farine.	

B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



3/10

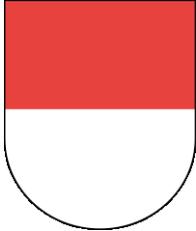
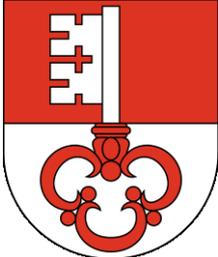
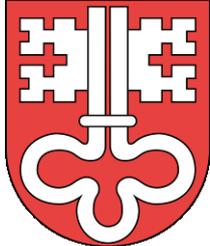
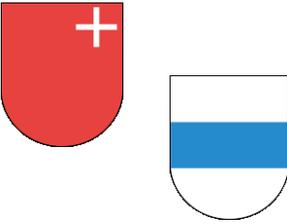
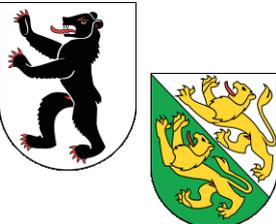
Armoiries du canton	Canton	Particularités	Pain
	Tessin	Le pain tessinois se compose de quatre ou six miches et comporte une entaille dans le sens de la longueur. Il ne se coupe pas au couteau mais se rompt à la main.	
	Glaris	Le pain glaronnais a une forme allongée et ovale, légèrement courbée dans le sens de la longueur. Il se distingue par une profonde entaille et par une croûte épaisse.	
	Jura	Le pain jurassien est plat et légèrement bombé. Il porte le «sceau cantonal» sur sa croûte.	
	Lucerne	Le pain lucernois, également appelé «Weggen», est pressé dans le sens de la longueur (et non entaillé) puis cuit à très haute température afin d'obtenir une croûte d'un brun foncé.	
	Valais	Le pain valaisan au gruau de seigle est rond et plat. Avant la cuisson, il est roulé dans le gruau de seigle. Étant donné qu'il est fabriqué avec du levain, il se conserve très bien.	
	Schaffhouse	Le pain schaffhousois se compose de deux miches collées l'une à l'autre et sa surface est très lisse.	

B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



4/10

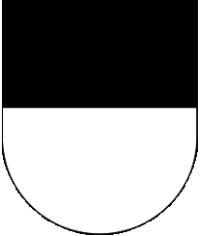
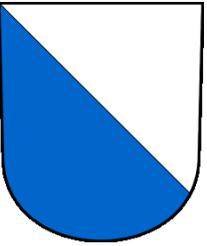
Armoiries du canton	Canton	Particularités	Pain
	Soleure	Le pain soleurois a de gros trous irréguliers dans sa mie. La miche déborde sur un côté, effet obtenu en repliant légèrement une moitié de la pâte sur elle-même.	
	Obwald	Le pain obwaldien est une baguette allongée qui n'a pas de croûte à l'une de ses extrémités car deux pains sont collés ensemble à la cuisson.	
	Nidwald	Le pain nidwaldien est rond au départ puis il est entaillé profondément en son centre avant la cuisson, ce qui lui donne une forme ovale.	
	Schwytz et Zoug	Ce pain, fabriqué dans les cantons de Schwytz et de Zoug, est aussi appelé «pain à tête» car l'une de ses extrémités est pressée puis glissée sous le reste de la miche.	
	Uri	Le pain uranais, également appelé «hälberli», se compose de deux miches collées ensemble. Une jolie petite déchirure se forme au point de contact.	
	Appenzell et Thurgovie	Ce pain, originaire des cantons d'Appenzell et de Thurgovie, est identique au pain saint-gallois, mais en plus gros.	

B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



5/10

Armoiries du canton	Canton	Particularités	Pain
	Berne	Le pain bernois est entaillé très profondément et enduit d'eau chaude après la cuisson. Il est apprécié dans tout le pays.	
	Neuchâtel	Le pain neuchâtelois est formé de deux miches collées ensemble qui sont ensuite vendues séparément. Sa pâte est très molle et sa croûte est foncée et brillante.	
	Vaud	Le pain vaudois à la croix est saupoudré de farine puis pressé en forme de croix à l'aide d'un rouleau en bois. Il est très croustillant.	
	Fribourg	Le pain fribourgeois est rond et plat avec un motif de grille à sa surface. Ce dernier est réalisé avant la cuisson à l'aide d'une baguette.	
	Zurich	Le pain zurichois, aussi appelé «pain long», est le pain le plus vendu en Suisse. Il est entaillé trois à cinq fois et a une forme allongée.	

B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



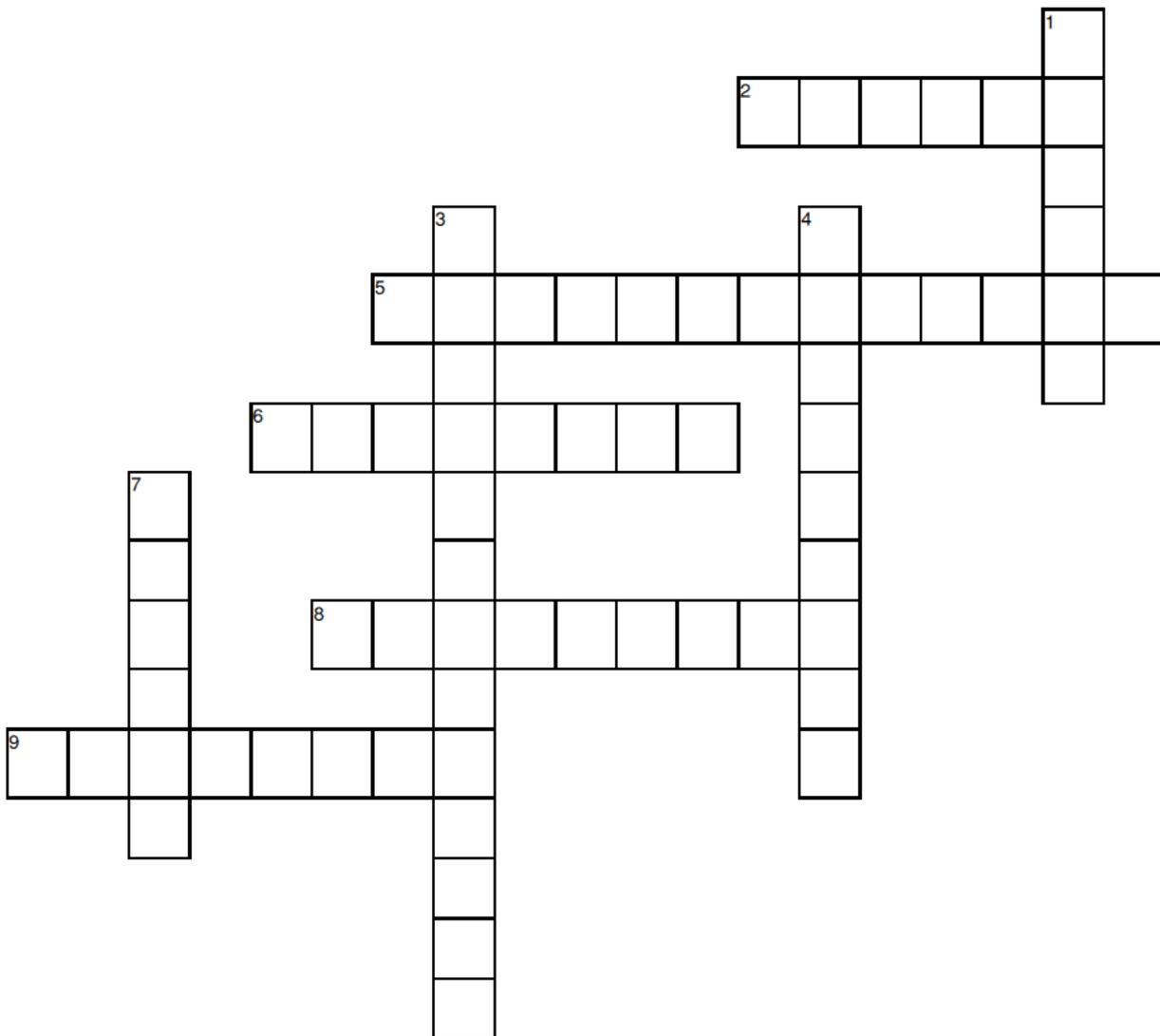
6/10

Pains cantonaux

Devoir:

Résous la grille de mots-croisés.

Les chiffres doivent être écrits en toutes lettres (2=deux). Les réponses en plusieurs mots doivent être écrites sans espace (pain tessinois=paintessinois).



Horizontalement (de gauche à droite)

2. Combien de pains se composent de deux miches collées ensemble?
5. Quel pain est décoré avec le sceau cantonal?
6. Comment appelle-t-on le pain le plus vendu en Suisse?
8. Le pain des Grisons est en forme de couronne afin qu'on puisse le ...?
9. Quel est le deuxième nom du pain uranais?

Verticalement (de haut en bas)

1. Quel est l'autre nom du pain lucernois?
3. Quel pain rompt-on à la main plutôt que de le couper au couteau?
4. Quel est l'autre nom du pain des cantons de Schwytz et de Zoug?
7. Quel motif y a-t-il sur le dessus du pain fribourgeois?

B5: Les sortes de pain

Fiche de travail

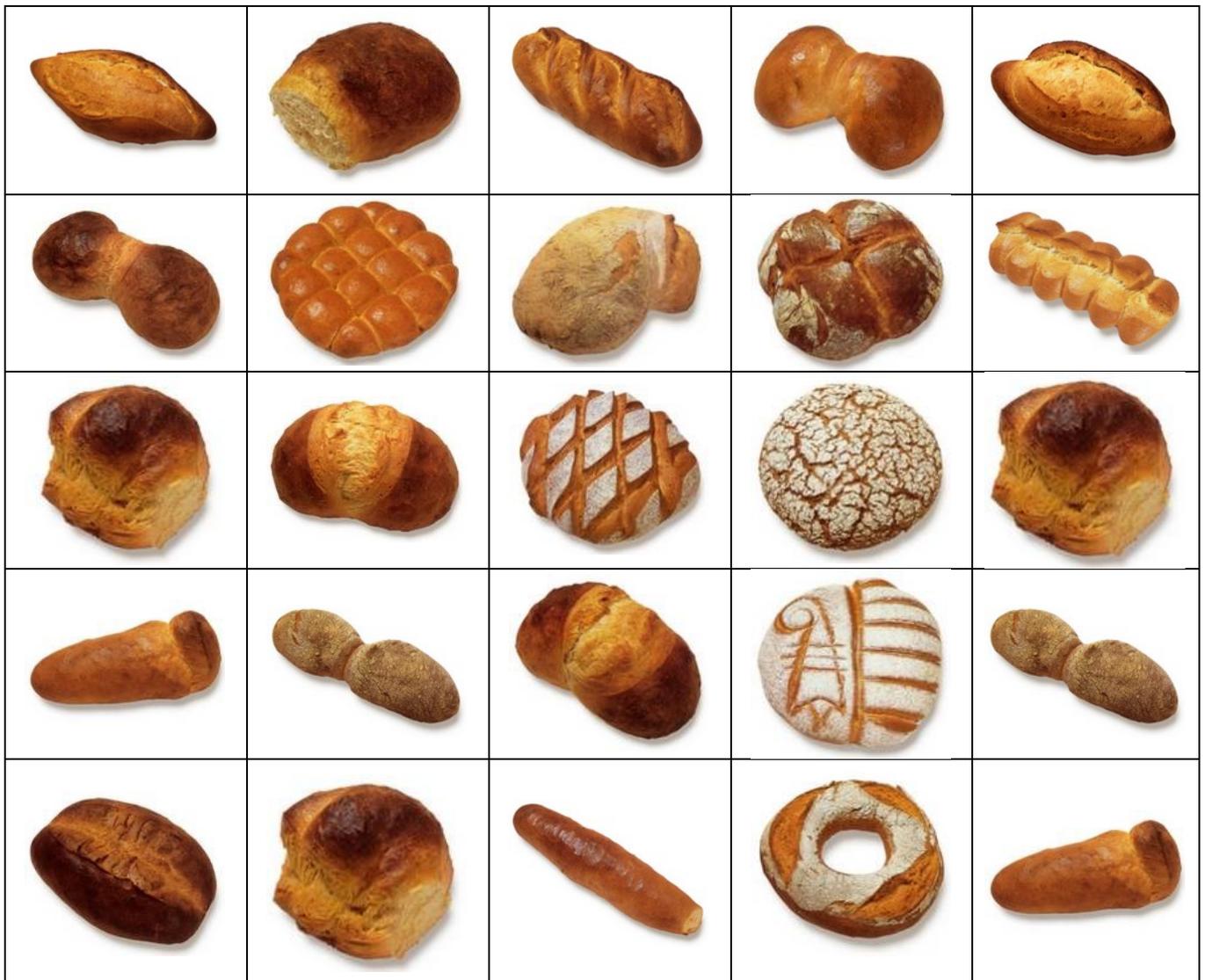


7/10

Connais-tu les cantons et leur pain?

Devoir:

1. Découpe les pains et colle-les sur le canton correspondant de la carte en annexe.
(S'il n'y a pas suffisamment de place, tu peux aussi coller le pain à côté de la carte et le relier à son canton par un trait.)
2. Écris le nom des cantons.



B5: Les sortes de pain

Fiche de travail



Connais-tu les cantons et leur pain?



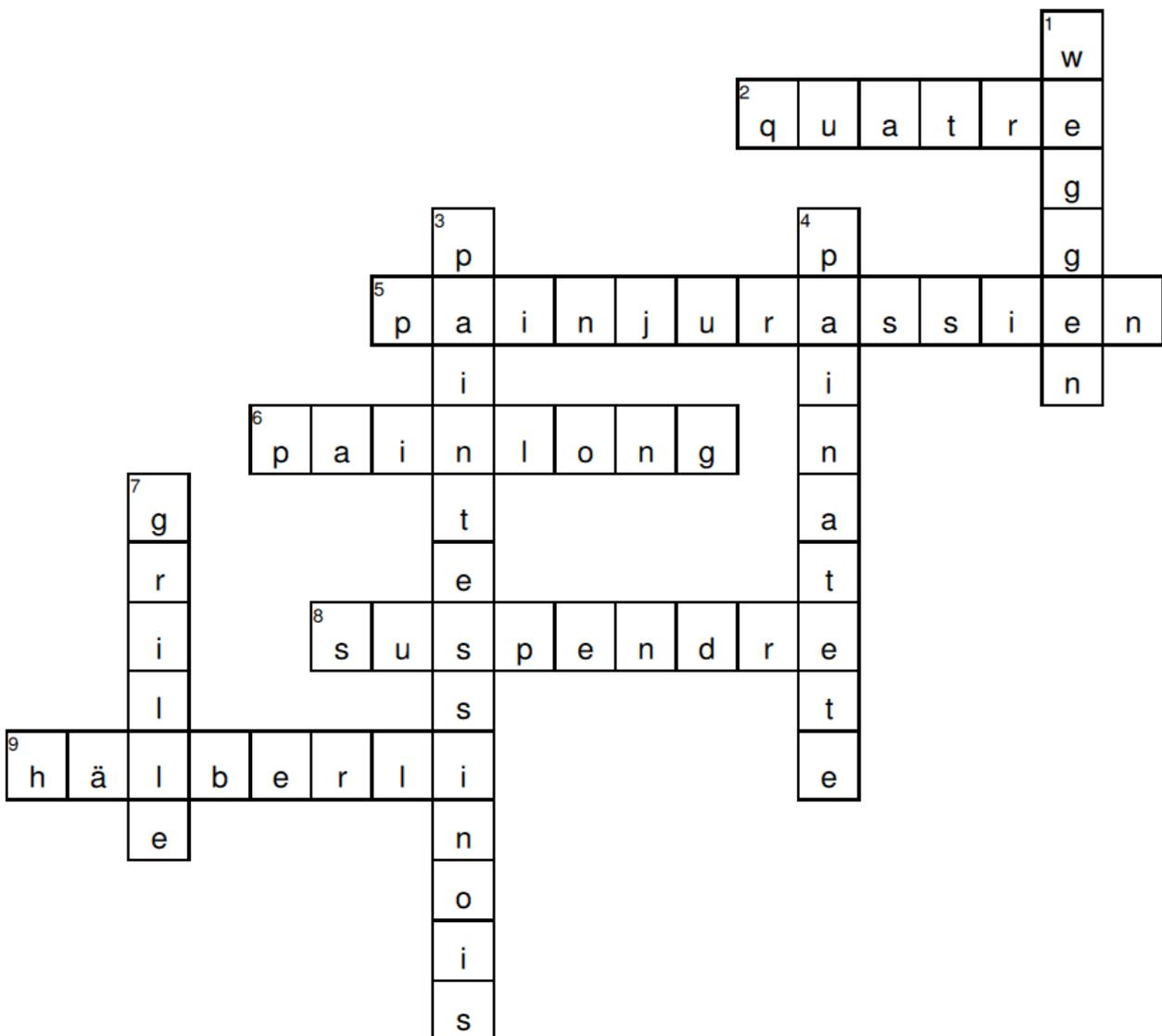
B5: Les sortes de pain

Solution



9/10

Solution: Mots-croisés sur les pains cantonaux



Horizontalement (de gauche à droite)

2. Combien de pains se composent de deux miches collées ensemble? (**quatre**)
5. Quel pain est décoré avec le sceau cantonal? (**pain jurassien**)
6. Comment appelle-t-on le pain le plus vendu en Suisse? (**pain long**)
8. Le pain des Grisons est en forme de couronne afin qu'on puisse le ...? (**suspendre**)
9. Quel est le deuxième nom du pain uranais? (**hälberli**)

Verticalement (de haut en bas)

1. Quel est l'autre nom du pain lucernois? (**weggen**)
3. Quel pain rompt-on à la main plutôt que de le couper au couteau? (**pain tessinois**)
4. Quel est l'autre nom du pain des cantons de Schwytz et de Zoug? (**pain a tete**)
7. Quel motif y a-t-il sur le dessus du pain fribourgeois? (**grille**)

B5: Les sortes de pain

Solution



10/10

Solution: Connais-tu les cantons et leur pain?



B6: La pyramide alimentaire

Informations aux enseignants



1/7

Tâche	<p>Après avoir lu le petit texte d'information relatif à la pyramide alimentaire, les élèves composent leur propre pyramide, sur laquelle ils indiquent ce qu'ils consomment et en quelle quantité.</p> <p>À l'aide des mots-clés donnés, ils remplissent ensuite une deuxième pyramide correspondant à l'idée qu'ils se font d'une alimentation saine.</p> <p>Enfin, ils comparent leurs deux pyramides avec la pyramide « officielle ». Pour terminer, les élèves composent leurs propres assiettes sur le modèle de l'assiette optimale de la ssn.</p> <p>À la maison, les élèves ont pour tâche de réfléchir à ce qu'ils devraient manger en plus grande ou en plus petite quantité, et de prendre des notes (mots-clés) sur le fruit de leur réflexion.</p>
Objectif	<p>Les élèves prennent conscience de leur propre alimentation.</p> <p>Les élèves perçoivent l'importance du pain et des céréales dans la pyramide alimentaire et sont conscients que le pain contient de nombreux glucides riches en énergie.</p>
Matériel	Fiches de travail
Forme sociale	Travail individuel
Durée	45-60 minutes

Informations supplémentaires:

- La troisième pyramide pourrait aussi être donnée comme devoir à faire à la maison avec pour tâche d'en discuter avec les parents et de répondre aux questions.
- L'assiette optimale montre de quoi est constitué un repas principal (petit déjeuner, dîner, souper) équilibré. On y voit d'une part les aliments qui composent un repas complet, et d'autre part la quantité nécessaire de chaque aliment pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes.

Source et autres informations:

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>

B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



La pyramide alimentaire

Une alimentation saine est variée et équilibrée. Le nombre de calories dont tu as besoin chaque jour dépend de ton âge et de tes activités.

Tu ne devrais pas consommer la même quantité de tous les aliments. La pyramide alimentaire te montre quels aliments tu devrais manger en plus ou moins grande quantité. Boire est très important. Ton corps ne stockant pas l'eau, tu devrais boire régulièrement jusqu'à arriver à un voire deux litres d'eau par jour. Le mieux serait de t'hydrater avec des boissons non sucrées (eau ou thé sans sucre).

Chaque étage de la pyramide alimentaire représente une catégorie d'aliments. Plus l'étage est grand et plus tu peux manger chaque jour des aliments qui font partie de cette catégorie.

Le pain entre dans la catégorie des céréales, des pommes de terre et des légumineuses. Ces aliments fournissent avant tout des glucides à ton corps et sont d'importantes sources d'énergie pour les muscles, le cerveau et les autres organes. Les céréales complètes en particulier contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires. Tu devrais manger chaque jours trois portions d'aliments issus de ce groupe, sachant qu'une portion correspond à 75-125 grammes ou à 1,5-2,5 tranches de pain.

B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



3/7

Pyramide 1:

Remplis cette pyramide en fonction de ton alimentation personnelle. Réfléchis aux aliments que tu manges le plus et place-les en conséquence dans la pyramide. Les produits les plus consommés doivent être placés en bas de la pyramide et les moins consommés en haut.

Voici comment je me nourris:



B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



4/7

Pyramide 2:

Remplis cette pyramide selon l'idée que tu te fais d'une alimentation équilibrée. À ton avis, que faut-il manger ou boire et en quelle quantité? Place les mots proposés ci-dessous dans la pyramide.

Voici comment je devrais me nourrir:



1. Légumes	2. Riz	3. Poisson	4. Noix	5. Pommes de terre	6. Fruits	7. Eau
8. Produits laitiers	9. Beurre	10. Sucreries	11. Pâtes	12. Thé	13. Pain	14. Viande
15. Champignons	16. Œufs	17. Fromage	18. Boissons sucrées	19. Jus de fruits	20. Huile	21. Fast-food (hamburgers, snacks)

B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



5/7

Voici comment tu devrais te nourrir pour avoir assez d'énergie tout au long de la journée et pour rester en bonne santé.

Pyramide 3:

Compare maintenant ta propre pyramide avec la pyramide ci-dessous et note (par mots-clés) ce que tu devrais davantage manger ou boire et ce à quoi tu devrais plutôt renoncer.



Je devrais manger moins de:

Je devrais manger plus de:

B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



6/7

L'assiette optimale

Un repas équilibré se compose des catégories d'aliments suivantes:

- **Boissons**
Eau, thé non sucré
- **Légumes et/ou fruits**
Crus ou cuits, en accompagnement ou comme plat principal (salade, soupe, crudités, dessert...)
- **Aliments riches en amidon**
Par exemple pommes de terre, céréales (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa, etc.
- **Aliments riches en protéines**
Une fois par jour une portion de viande rouge, de volaille, de poisson, d'œuf, de tofu, de Quorn ou de seitan.
Au cours des autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, un yogourt, du fromage blanc, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.



Image: <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>

B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail

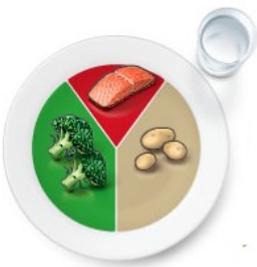


7/7

L'assiette optimale:

À toi de jouer: compose plusieurs assiettes contenant un repas équilibré. Pour ce faire, aide-toi de l'exemple.

Par exemple:



poisson, brocolis et pommes de terre¹

¹ Source: Société Suisse de Nutrition (ssn)