

OCOM Education nutritionnelle



Etablissement secondaire Renens - 2025

Enseignantes

- Mme Tâche

- Mme Helbling

Objectifs d'apprentissage

CM 26: Identifier les notions de base de l'alimentation équilibrée

CM 36: Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation

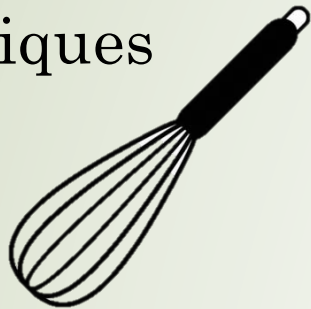
CM 25: Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme

CM 35: Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation

Organisation des cours

2 périodes par semaine

Cours pratiques



Cours théoriques



Programme

Maitriser le vocabulaire spécifique (termes culinaires, ustensiles, ...)



Programme

Utiliser des techniques culinaires de base et acquérir un savoir faire

Pour éviter....



Programme

Apprendre à lire une recette et la réaliser

Liste des ingrédients

- 2 oeufs
- 150 ml de lait demi écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé ou une cuil. à café d'extrait de vanille
- 125 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique ou de bicarbonate
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- beurre ou huile pour la cuisson

Etapas de la recette

1. Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, le sucre, 1 pincée de sel et un sachet de sucre vanillé
2. Dans un autre bol, mélangez les 2 jaunes d'oeuf avec le lait puis ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant, vous obtenez une texture de pâte à crêpes bien épaisse, laissez reposer 15 à 30 minutes
3. Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation (c'est le secret de pancakes ultra moelleux)
4. Faites cuire dans une petite poêle beurrée bien chaude 1 minute de chaque côté
5. Le bord doit être doré, et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de retourner le pancake !



Programme

Organiser son travail:

(gestion du temps, mise en place, réalisation, vaisselle et rangement)



Programme

Faire preuve de créativité

(en expérimentant des saveurs, des textures, des présentations, ...)



Programme

Apprendre et appliquer les principes d'une alimentation équilibrée



Programme

Développer ses 5 sens et goûter de nouveaux aliments



Programme

Respecter les enjeux de l'alimentation durable
(saisons, gaspillage, modes de cultures, ...)

Ceci n'est pas une fraise!



Métiers en lien

- Cuisinier – cuisinière
- Boulanger, pâtissier, confiseur – boulangère, pâtissière, confiseuse
- Boucher, charcutier
- Employé de restauration, serveur – employée de restauration, serveuse
- ...

Vidéos métiers

Cuisinier / cuisinière :



Vidéos métiers

Boulangier-pâtissier-confiseur / Boulangère-pâtissière-confiseuse:



Cette OCOM est faite pour toi si...

- tu aimes explorer, découvrir de nouvelles saveurs et tu es prêt à manger de tout
- tu aimes faire des ateliers pratiques et tu es motivé à apprendre à cuisiner
- tu es capable de travailler en collaborant avec des camarades
- tu es curieux de savoir comment fonctionne ton corps et comment maintenir ta bonne santé grâce à l'alimentation

Merci