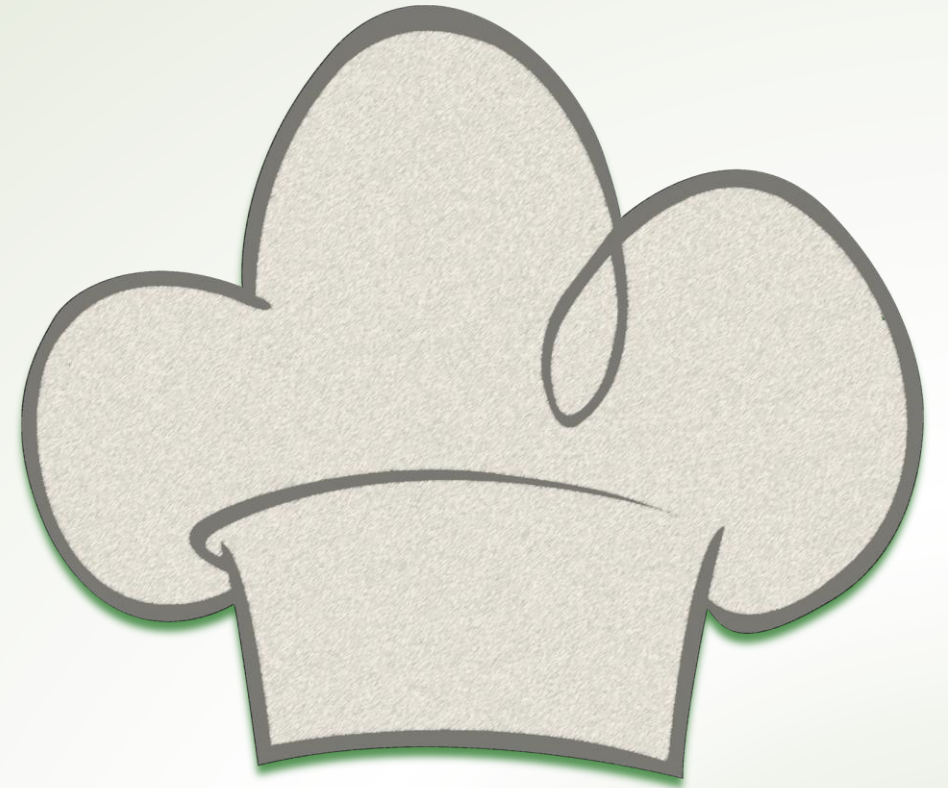


# OCOM Education nutritionnelle



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

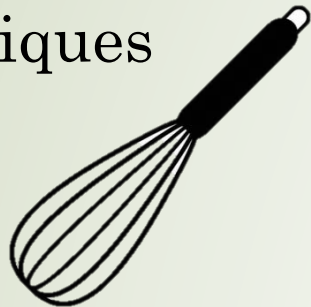
CM 25: Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme

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

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, ...)



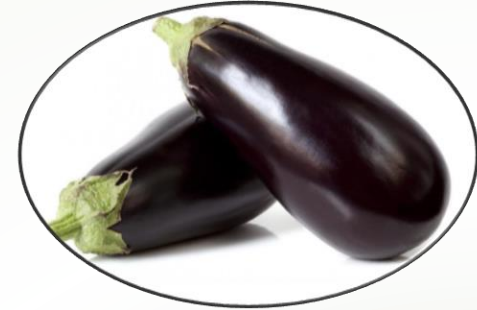
# Programme

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

Merçi