

Cette activité illustre :

- Le rôle de l'industrie de la boulangerie dans notre alimentation
- Les différents produits à base de blé et d'autres céréales
- Comment lire les étiquettes des aliments

Options

Vous pouvez réaliser cette activité en :

- organisant une sortie dans un magasin d'alimentation
- demandant aux élèves de rechercher des produits céréaliers chez eux
- apportant de chez vous des emballages de produits céréaliers vides à l'école pour en discuter
- combinant les options ci-dessus

Sujets de discussion :

1. Cherchez les différents types de pains et autres produits à base de blé ou d'autres produits céréaliers.

a. Combien de sortes de pains différents avez-vous recensés ?

Pains moulés (cuits dans un moule)	Pains tranchés tels que : le pain blanc enrichi; le pain de blé entier 100 %; divers pains de grains entiers
Pains cuits sur la sole du four (ou pains croustillants)-sans moule	Pain italien croustillant, pain français ou pain portugais; pain de seigle, pumpernickel
Pains artisanaux	Focaccia (nature ou aux herbes), ciabatta, baguettes, bâtards
Pains plats	Pita, chiapatta, naan, tortillas, pain à pizza
Pains éclairs	Muffins, pain à la banane, scones, biscuits

2. Lisez la liste d'ingrédients des différents pains et produits cuits au four. Si vous ne pouvez pas faire cette activité au magasin, demandez aux élèves d'apporter des emballages de pain, des boîtes de craquelins ou d'autres emballages vides.

- Quel est le premier ingrédient (quel genre de farine)?
- Certains produits sont faits à base de farine blanche enrichie et d'autres de farine de blé à grains entiers. Quelle différence y a-t-il?

3. Trouvez cinq autres produits à base de céréales et/ou de blé.

- Quels autres produits avez-vous trouvés? (couscous, pâtes, germe de blé, son de blé, riz, semoule de maïs, céréales de petit-déjeuner, farine d'avoine, autres produits cuits au four)