

Sel et alimentation

Informations aux enseignants



1/4

Tâche	Le sel est un des condiments les plus connus et il est utilisé depuis des centaines d'années. Outre le devoir de recherche à l'aide du texte informatif, les élèves réalisent également un devoir pratique: ils utilisent le sel pour conserver un aliment.
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves savent que le sel est un exhausteur de goût essentiel. • Les élèves savent que le sel peut également être utilisé pour conserver les aliments.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche de travail • Divers aliments ou emballages d'aliments • Matériel pour l'expérience de conservation des aliments grâce au sel
Forme sociale	Travail individuel/par deux
Durée	45 minutes

Informations supplémentaires:

- Avant le devoir 1 et le devoir supplémentaire, chercher avec les élèves où figure la quantité de sel sur les emballages alimentaires.
- Le devoir pratique peut tout à fait être utilisé comme cadeau (fête des mères, fête des pères, Noël...).
- Images : Sauf indication contraire, les images sont de pixabay ou salines suisses.

Sel et alimentation

Informations, fiches de travail



2/4

Le sel de la vie



Le sel est présent dans de nombreux aliments. Parfois, nous ne le remarquons même pas. Mais s'il n'y en a pas, nous le sentons immédiatement. En effet, personne n'aime manger de la soupe ou du pain sans sel! Le sel est un condiment important, comme le souligne l'expression «le sel de la vie».

07h10 Cornflakes

Ces exemples montrent que le sel est un condiment essentiel dans nos aliments. Il permet d'assaisonner les plats ou de leur donner un goût «salé», car de nombreux aliments n'ont pas de goût sans sel. Sais-tu que le pain n'a quasiment pas de goût sans une pincée de sel et que le sel est nécessaire pour la fabrication de la charcuterie?



09h55 Sandwich



12h10 Pâtes en sauce

Avant l'apparition des boîtes de conserve et du congélateur, le sel était utilisé pour conserver les aliments. Les bactéries sont responsables de la détérioration des aliments et elles ont besoin d'eau pour se développer. Si l'on frotte de la viande ou du poisson avec du sel, celui-ci absorbe toute l'humidité, ce qui empêche les bactéries de se multiplier. Les Egyptiens de l'Antiquité connaissaient déjà ce procédé et pouvaient conserver leurs aliments pendant de longues périodes.

Le sel est présent dans de nombreux aliments que l'on mange tous les jours, même si nous ne le sentons pas directement. Notre corps a besoin de sel quotidiennement. Une alimentation trop pauvre en sel est tout aussi mauvaise pour la santé qu'une alimentation trop riche en sel. Le plus important est d'avoir une alimentation saine et équilibrée avec beaucoup de produits frais et de pratiquer une activité physique.



15h30 Part de gâteau



18h40 Soupe avec pain

Sel et alimentation

Informations, fiches de travail



4/4

Devoir 2: Conserver des légumes (recette)

Recette

- Après avoir lavé les légumes, les éplucher, les couper en morceaux pas trop petits et les mettre dans le saladier.
- Préparer la saumure: 50 g de sel par litre d'eau
- Verser la saumure sur les légumes
- Recouvrir le saladier avec une assiette et le laisser une nuit dans un endroit frais
- Le jour suivant, bien rincer les légumes
- Mettre les légumes dans le bocal, sans oublier les herbes et les graines de moutarde
- Remplir le bocal de vinaigre
- Poser le bocal dans un endroit frais et sombre pendant environ 4 semaines

Voici ce dont tu as besoin:

- Différents légumes (poivrons, carottes, choux-fleurs, haricots, oignons...)
- Eau
- Sel
- Différentes herbes (feuilles de laurier, aneth, romarin...)
- Graines de moutarde ou grains de poivre
- Vinaigre aromatisé
- Bocal ou pot de confiture
- Saladier
- Assiette

