

Le sais-tu ?

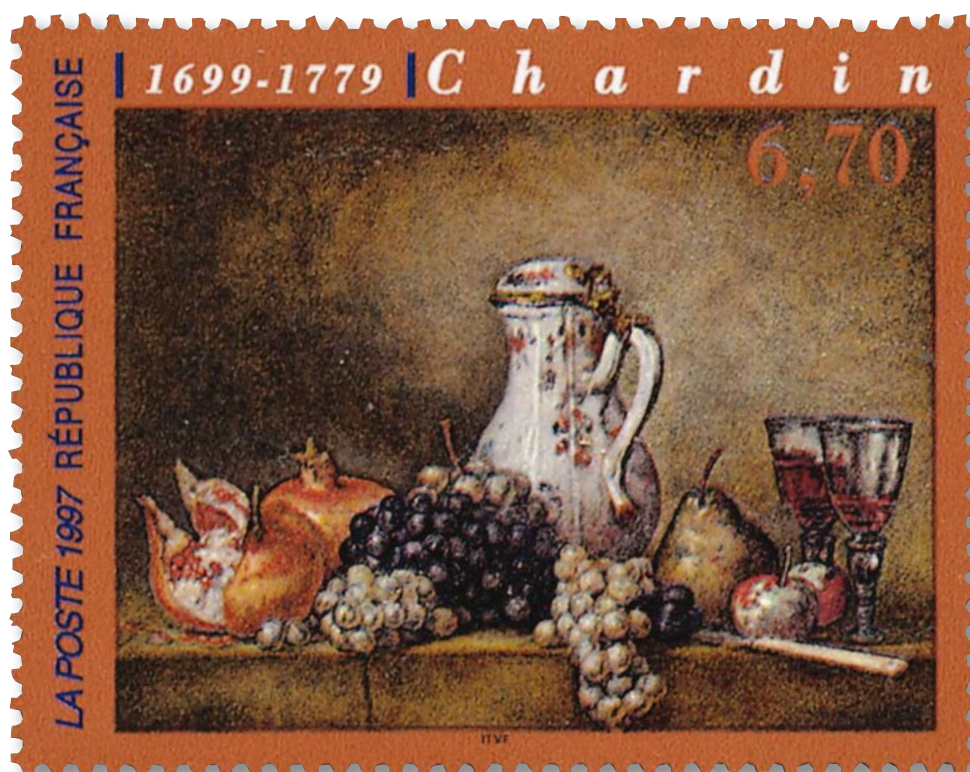
Le mot « grenade » vient du latin *granatum* (qui signifie « fruit à grains »), car la grenade contient beaucoup de grains. C'est le fruit du grenadier, dont la culture est très ancienne : il est cultivé en Asie et en Afrique du Nord depuis plus de 5 000 ans ! La ville de Grenade, en Espagne, lui doit son nom.

© Mohamed El Hajjami - Fotolia

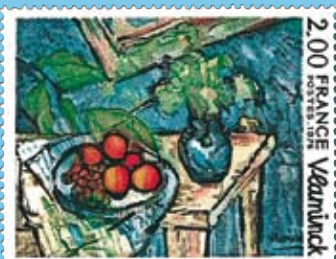


À table !

L'art de bien manger



Observe le tableau de Vlamincck (1876-1958) et compare-le à celui de Chardin. Comment les fruits sont-ils disposés sur la table ? Quelles couleurs Vlamincck a-t-il choisies ? Observe le dessin de la table et compare-le à celui du tableau de Chardin ?



Raisins et grenades

Ce tableau peint par Jean-Baptiste Siméon Chardin (1699-1779) a pour titre *Raisins et grenades*. Observe les différents objets réunis par le peintre : des fruits, des verres, un pichet, un couteau... Il n'y a pas d'être humain sur cette peinture ni d'animal vivant. C'est pourquoi on appelle ce genre de tableau des « natures mortes ». Les peintres en réalisent beaucoup aux XVII^e et XVIII^e siècles, mais elles existent depuis l'Antiquité. Chardin est l'un des peintres qui a développé ce genre de peinture au XVIII^e siècle.

Parce que aucun personnage ne les anime, on a longtemps appelé ces

toiles des « peintures muettes », des « vies silencieuses » ou des « vies immobiles ».

Le propriétaire des lieux est absent de cette image, mais il a laissé des traces de sa présence. Son verre de vin est presque vide, son couteau a déjà servi : la grenade est ouverte, il en a mangé un morceau. Les objets sont mis en scène devant un mur gris beige. Ce fond neutre permet de mettre en valeur les nuances de couleur des verres, du couteau, et de donner à ces **ustensiles** de la vie quotidienne l'apparence d'objets précieux. Les fruits disposés sur la table semblent être réels et avoir gardé leur fraîcheur.

Le sais-tu ?



✓ Le miel provient des abeilles. Ces insectes produisent le miel à partir du **nectar** des fleurs. L'apiculture (élevage des abeilles pour leur miel) existait déjà il y a 4 500 ans, dans l'Antiquité. Aujourd'hui, en France, on compte 1 million de ruches.

Les bienfaits du miel sont nombreux. C'est un aliment, mais certains l'utilisent pour soigner les blessures ou pour faire baisser la fièvre ! Le miel apporte du sucre directement **assimilé** par le corps. C'est pourquoi certains sportifs en consomment avant de fournir un effort continu.



Une ruche est un abri aménagé pour les abeilles.

Vocabulaire

Ustensile : objet ou accessoire pour la maison (couteau, cuiller...).

Nectar : liquide sucré que les fleurs et les feuilles contiennent.

Assimilé : transformé pour s'en nourrir.

Calorie : unité de mesure des besoins énergétiques du corps.

Culinaire : qui concerne la cuisine.

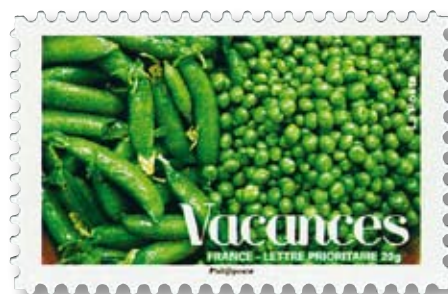
Aigre-doux : dont la saveur est acide et sucrée.

Féculent : aliment qui apporte beaucoup d'énergie, comme les pommes de terre.

Observe, compare

DÉCOUVERTE

Comment bien manger ?



Il existe différents types d'aliments : les bâtisseurs, les énergétiques et les protecteurs.

- Les bâtisseurs sont les protéines, qui aident à construire ton corps et le font grandir : poissons, viandes, œufs, certaines plantes comme le soja.

- Les énergétiques sont les glucides (légumes secs, céréales, fruits, légumes...) et les lipides (lait et produits laitiers, matières grasses animales et végétales), qui apportent l'énergie pour bouger et travailler.

- Les protecteurs sont les vitamines (fruits et légumes) et les sels minéraux, calcium et magnésium (lait, eau).

Pour bien fonctionner, ton corps a besoin de 1 700 **calories** par jour : 55 % de glucides, 30 % de lipides, 15 % de protéines.

HISTOIRE DES ARTS

L'art culinaire



Comme la peinture ou la sculpture, les arts **culinaires** appartiennent à la culture de chaque pays. Ils datent de la préhistoire, lorsque la découverte du feu a permis de cuire des aliments et d'ajouter des ingrédients pour varier les saveurs.

Les arts culinaires ont évolué au fil des âges. Les Romains aimaient les sauces **aigres-douces**, composées de miel et de fruits, et mangeaient peu de viande. Au Moyen Âge, le goût pour la viande se développe, ainsi que celui des épices. Les Temps modernes voient s'installer sur la table des saveurs exotiques, comme celles du café et du cacao.

Les arts culinaires s'appuient sur la qualité des produits, sur les savoir-faire des cuisiniers et sur les artisanats de la table, comme la poterie, la faïence, la cristallerie, la porcelaine, l'orfèvrerie...

COMMENT FABRIQUE-T-ON LE PAIN ?

Avec de la farine de blé, de l'eau, de la levure (une sorte de champignon qui fait lever la pâte) et du sel. Dans le pétrin, le boulanger mélange lentement ces ingrédients : c'est le pétrissage. Il laisse reposer la pâte pour qu'elle gonfle, puis il la malaxe pour former une boule, qu'on appelle « pâton ». Ces pâtons sont transformés en baguettes. Ensuite, le boulanger les enfourne dans un four très chaud. On fabrique du pain depuis l'Antiquité. Il constitue l'aliment de base dans de nombreuses sociétés. Il est riche en fibres et comble la sensation de faim.




et découvre l'art de bien manger

SCIENCES EXPÉRIMENTALES

Le goût

Le goût est l'un des 5 sens. Il permet de différencier les saveurs. Certains aliments sont sucrés, d'autres salés, acides, piquants ou amers : c'est ce que l'on appelle la « saveur ».

| | | |
|---|--|---|
|  <p>Sucré Sucre en morceaux, fraises, chocolat, pâtisserie...</p> |  <p>Piquant Piment, gingembre, ail, radis...</p> |  <p>Salé Sel, fromage, jambon, saucisson...</p> |
|  <p>Acide Citron, pomme verte, cornichon, vinaigre...</p> |  <p>Amer Endive, café, thé, concombre...</p> | |

AU FIL DE LA TOILE

Visite l'exposition *Bon appétit* à la Cité des sciences

www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/

Un site qui te donnera tous les conseils pour bien manger

www.mangerbouger.fr/

Découvre les œuvres de Maurice de Vlaminck au musée d'Orsay

www.musee-orsay.fr

LÉGUMES OU RACINES ?

Quand tu manges des carottes, des navets ou des salsifis, tu consommes leurs racines. On appelle ces plantes des « légumes racines ». Dans cette famille, tu trouveras aussi des légumes dont on mange la racine et la tige : la betterave, le céleri-rave, le chou-rave, le gingembre, le radis... Les spécialistes de l'alimentation (les nutritionnistes) conseillent de manger 5 fruits et légumes par jour. Les fruits et les légumes apportent les éléments dont notre corps a besoin, comme les vitamines et les fibres.



COMPRENDRE

Comment bien manger

Bien manger, c'est avant tout se faire plaisir et varier les saveurs. C'est aussi manger à l'heure des repas et ne pas grignoter dans la journée. Les nutritionnistes conseillent aux enfants de faire 4 repas par jour (1 petit déjeuner, 1 déjeuner, 1 goûter et 1 dîner). Manger lentement te permet de savoir quand tu as assez mangé.

Petit déjeuner

Ne pars pas à l'école sans avoir pris de petit déjeuner. Au réveil, cela fait plus de 10 heures que tu n'as pas mangé. Ce repas t'apportera l'énergie dont tu as besoin jusqu'au déjeuner.

L'eau est la seule boisson dont ton corps a besoin. Ne bois pas trop de boissons sucrées, comme les sodas.

Déjeuner

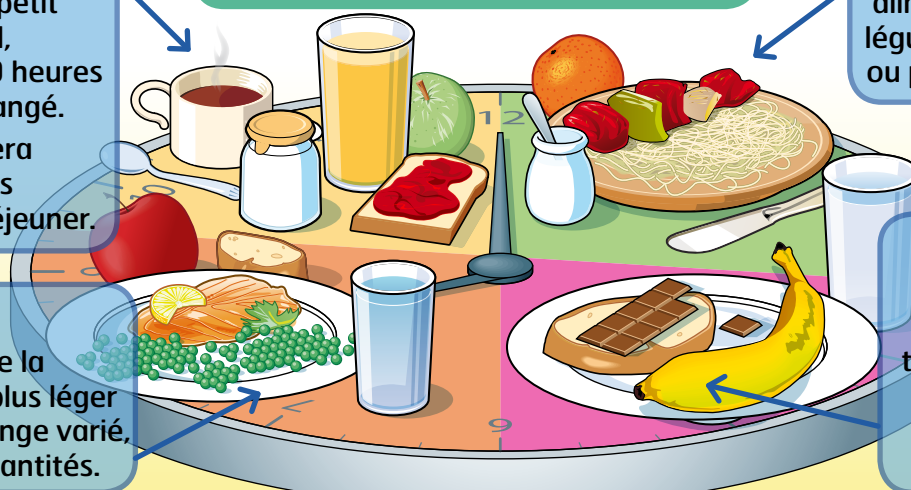
Essaie de varier les aliments de ton déjeuner : légumes, féculents, viande ou poisson, fruits, yaourt...

Dîner

Le dernier repas de la journée doit être plus léger que les autres. Mange varié, mais en petites quantités.

Goûter

À l'heure du goûter, préfère un fruit ou une tartine de pain, avec du chocolat, aux barres chocolatées, qui sont souvent très sucrées.



ART PRESSE



FRISE CHRONOLOGIQUE



Activités et jeux

Mon album d'expressions culinaires

Choisis un petit cahier à dessin. Recopie les expressions de la liste ci-dessous (une page par expression) et celles que tu auras trouvées toi-même. Illustre chaque expression par un dessin.

Avoir une faim
de loup.



Déjeuner sur le pouce.

Mettre les pieds dans le plat.



Être trempé comme une soupe.



Tomber dans les pommes.



Manger aux frais
de la princesse.

© Accent / NL Shop / Holly Jones / Lumarmar - Fotolia

Crée une nature morte

Découpe, dans des magazines, des images d'ustensiles de cuisine (couteau, cuiller...), de vaisselle (assiette, pichet, verre, théière...), de fruits et légumes, puis réalise une nature morte en collage.

Compose un repas équilibré

Avec ces aliments, compose ton petit déjeuner, ton déjeuner, ton goûter et ton dîner équilibrés.

Jus d'orange



Radis



Poisson



Bananes



Hachis parmentier



Yaourt



Chocolat



1 tasse de cacao
au lait



Fromage



1 pomme



Riz



3 tranches de pain



Brocoli



Eau



Confitures



© Fotolia