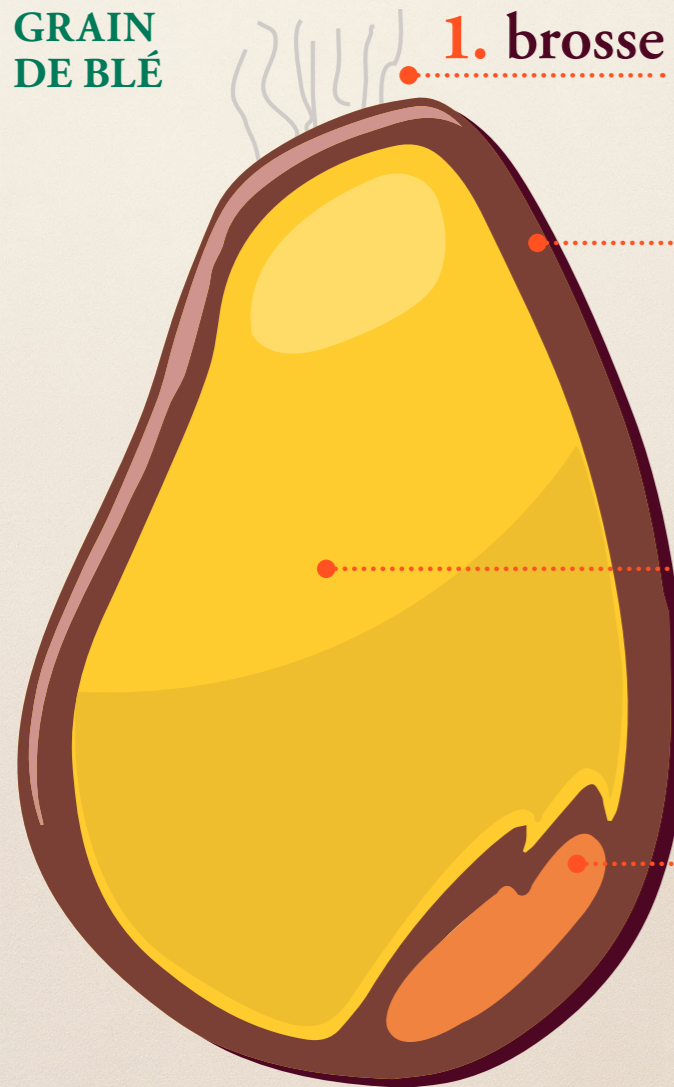


# LE PAIN COMPLET, bon jusque dans les fibres !

GRAIN  
DE BLÉ



1. brosse

2. son (enveloppe)

Constitué de fibres,  
de vitamines et de minéraux  
(magnésium).

3. amande

Constituée principalement  
de glucides et de protéines.

4. germe

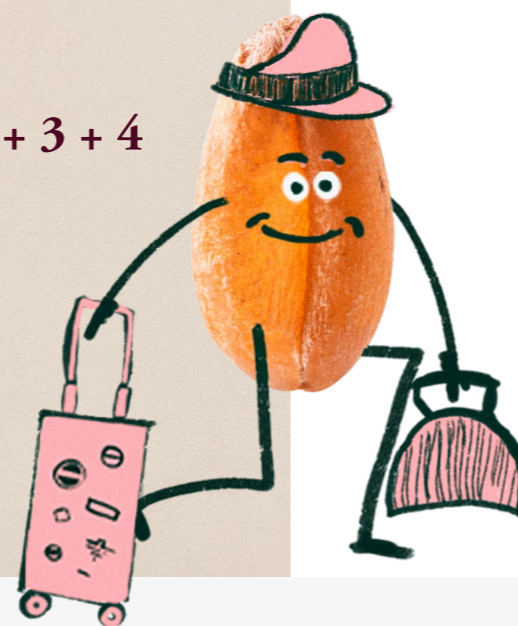
Constitué de bonnes graisses,  
de vitamines B et E et de fibres.

pain blanc : 3

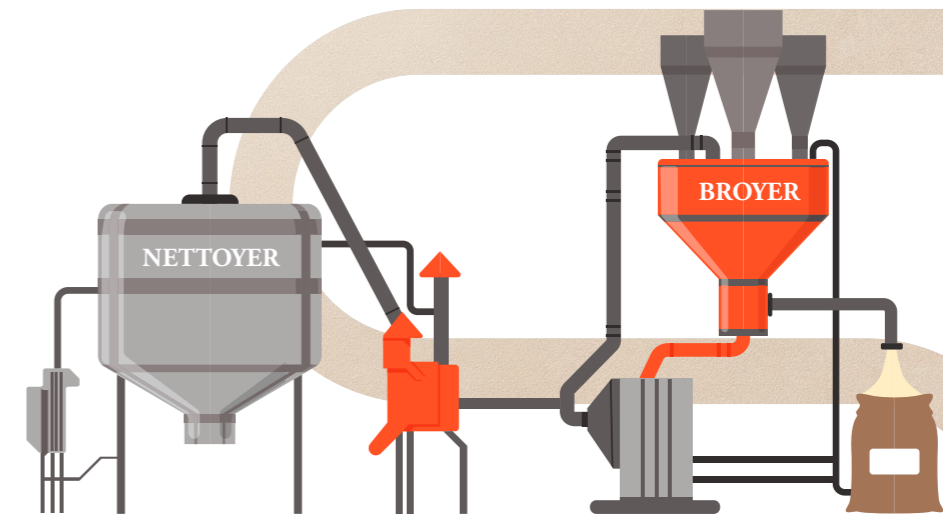
pain complet : 1 + 2 + 3 + 4

## Le savais-tu ?

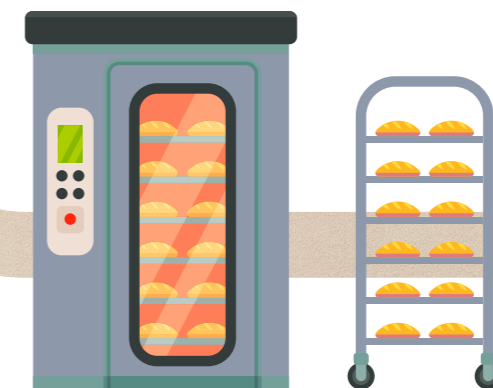
- L'empreinte CO<sub>2</sub> de 1 kg de pain est 50 fois plus faible que celle de 1 kg de viande.
- Les gens faisaient déjà du pain il y a 10 000 ans.
- Les bagels, focaccias, tortillas et naans sont eux aussi fabriqués à partir de céréales.



Quelles sortes de céréales utilise-t-on pour faire le pain ? [Découvre-le ici !](#)



Comment le pain est-il préparé ? [Découvre-le ici !](#)



# DÉROULEMENT DE LA LEÇON

Le grain de blé fait un long voyage avant d'arriver dans le pain. Durant ce processus, il peut perdre des fibres, des vitamines et des minéraux. C'est pour cette raison qu'aucun pain ne se ressemble. Pour certains pains, on n'utilise pas le grain dans son entièreté, mais uniquement l'amande. C'est le cas pour le pain blanc. Une tartine de pain blanc, c'est délicieux, mais pas aussi sain que du pain complet, alors il ne faut pas en abuser. Dans le pain complet, le grain a conservé toutes ses propriétés : c'est un excellent carburant qui fournit de l'énergie. Alors c'est parti, reprends une autre tranche de pain complet ! Vive la farine complète !



## Du grain au pain

Scannez ce code QR et regardez le film avec vos élèves.

Ils y verront comment le pain est fabriqué à partir du grain. Ils découvriront aussi les différentes sortes de céréales, le rôle de la levure et les avantages du pain complet.

### INFO POUR L'ENSEIGNANT(E)

La production de nourriture a toujours un impact sur l'environnement. C'est aussi vrai pour le pain. Les agriculteurs utilisent souvent des engrais et des pesticides. Ils travaillent avec des machines qui émettent des gaz à effet de serre. À cela s'ajoutent l'impact de la transformation des céréales en farine, l'emballage, le transport et la distribution du pain.

Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet en scannant ce code QR.



## Discussion à propos du pain

Posez les questions suivantes :

- Mangez-vous beaucoup de pain à la maison ?
- Quand mangez-vous du pain ?
- Quel genre de pain mangez-vous ?
- Connaissez-vous des occasions particulières où on mange du pain ?
- Y a-t-il parfois des restes de pain et qu'en faites-vous ?
- Quel pourrait être l'impact du pain sur l'environnement ?
- Où achetez-vous le pain ? (supermarché, boulangerie, fabrication maison...)

Faites un tableau avec les réponses à la dernière question.

Discutez avec les élèves pour voir dans quel cas les inconvénients pour l'environnement sont les plus faibles. L'idée est d'arriver à la réflexion suivante : plus le pain vient de loin et plus il est emballé, plus les impacts sont importants.

Organiser une dégustation de différents types de pains (blanc, gris, complet...) pourrait être amusant.

## Pain rassis

Le problème du **gaspillage** est important : 10 % environ du pain n'est pas vendu, et à la maison aussi, on jette du pain. Le pain invendu est utilisé comme nourriture pour le bétail, mais il peut aussi être transformé en chapelure ou en croustons. Des initiatives telles que l'application **Too Good To Go** luttent contre le gaspillage alimentaire en général.



## Les « sucettes » de pain

Avec un peu de créativité, il y a moyen d'utiliser les restes de pain. Voici une **recette** à essayer avec votre classe.

1. Prenez de longues tranches de pain gris rassis.
2. Coupez les croutes.
3. Étalez une fine couche de mascarpone sur la mie.
4. Mettez une cuillerée de confiture de fraises, ou quelques fraises fraîches à une extrémité.
5. Roulez chaque tranche de pain et enveloppez-la dans du film plastique.
6. Placez les rouleaux au réfrigérateur pendant une heure.
7. Coupez chaque rouleau avec un couteau bien aiguisé et piquez un bâton dans chaque rondelle pour obtenir une « sucette ».

### INFO POUR L'ENSEIGNANT(E)

Le pain gris et le pain complet sont à la base de la pyramide alimentaire, juste après l'eau, en raison des nutriments qu'ils contiennent. Ceux-ci sont essentiels quotidiennement au bon fonctionnement de notre organisme. Le pain est un important fournisseur d'hydrates de carbone ou glucides, de protéines végétales et de fibres, ainsi que de minéraux essentiels et de vitamines. Le pain complet est plus riche en nutriments que le pain blanc et le pain gris.

## Faire son pain

Faites du pain avec les enfants. Vous trouverez une **recette** toute simple sur ce code QR.



### ASTUCE !

Prévoyez une visite du musée de la Meunerie et de la Boulangerie, au château de Harzé. Vous trouverez toutes les infos sur ce code QR.



Pour en savoir plus : [www.painetsante.be](http://www.painetsante.be).



# 1.

## Du pain ?!

Scanne ce code QR et lis l'article.



Quels sont les principaux nutriments qu'on trouve dans le pain ?

À quoi servent-ils ? Complète le tableau.

Nutriments dans le pain	Macronutriments ou micronutriments ?	En quoi sont-ils utiles ?

# FICHE D'ACTIVITÉ

Scanne ce code QR et lis les infos.



Regarde ici la pyramide alimentaire.



# 2.

## Du pain chaque matin

Cherche le pain dans la pyramide alimentaire. Sais-tu pourquoi il est situé à cet endroit ? Rédige un texte publicitaire de 5 lignes sur une feuille A4 lignée pour convaincre les gens de manger plus de pain gris et complet. Sers-toi de ce que tu as appris avec la pyramide alimentaire et ajoutes-y tes propres arguments.

# 3.

## Le quiz du pain

Si l'affirmation est correcte, colorie le cadre en vert.

Si l'affirmation est fautive, colorie le cadre en rouge.

Le pain a été inventé au 20<sup>e</sup> siècle.

Le pain gris est plus sain que le pain blanc.

Pour faire du pain, il faut d'abord moulinier les grains.

On ne peut faire du pain qu'avec du froment.

Il suffit de mélanger de l'eau et de la farine pour que la pâte lève.

Le pain contient beaucoup de matières grasses.

Combien d'expressions avec le mot « pain » connais-tu ?

En manque d'inspiration ?

Scanne ce code QR.



## Le pain : une belle histoire.

AUX CÉRÉALES D'EUROPE

Le pain est très populaire, mais il y a également des personnes qui ne mangent pas de pain, et pas toujours pour de bonnes raisons. C'est pour cela que **Pain & Santé** veut raviver l'amour du pain à travers une campagne de sensibilisation. Découvrez une histoire de voyage (celui du grain complet), une histoire forte (le pain regorge de protéines), une histoire d'amour (ode au pain) et une histoire pour les enfants. Lisez-les toutes sur : [www.painetsante.be](http://www.painetsante.be).