

ECONOMIE FAMILIALE (COURS 3 EME)

I- Les Ustensiles de cuisine :

1- Définition :

Un ustensile de cuisine est un récipient ou un objet servant à préparer, à cuire et à servir les aliments.

Les ustensiles peuvent être en métal, en plastique, en fibres ou bois, en argile, en verre, etc.

Ils doivent être solides, pratiques et de formes simples.



(Croquis des ustensiles de cuisine)

- Ecris le nom de chaque objet représenté sur l'image.
- Entoure en rouge les ustensiles traditionnels et en bleu les ustensiles modernes.

2- Classification des ustensiles de cuisine :

Les ustensiles de cuisine sont de deux sortes :

- **Les ustensiles traditionnels** (calebasse, mortier, pilon, écuelle, van, etc.) ;
- **Les ustensiles modernes** (casserole, assiette, saladier, cocotte, etc.).

3- Utilisation des ustensiles de cuisine :

Les ustensiles de cuisine sont utilisés pour la préparation, la cuisson et le service des aliments.

a- Ustensiles pour préparation de repas :

Les ustensiles destinés à la préparation sont : le mortier, le tamis, le pilon, le van, etc.



b- Ustensiles pour la cuisson de repas :

Les ustensiles destinés à la cuisson sont : la marmite, la casserole, la poêle, la cocotte, etc.

c- Ustensiles pour servir le repas :

Les ustensiles destinés aux services sont : le saladier, l'assiette, la fourchette, le verre, etc.

4- Conclusion :

Les ustensiles de cuisine doivent être bien entretenus en étant lavés immédiatement après les repas.

Pour cela, il faut :

- Débarrasser les assiettes des restes d'aliments.
- Laver les ustensiles avec de l'eau savonneuse et l'éponge.
- Terminer par les objets les plus sales (marmites et casseroles)
- Rincer ensuite les objets à l'eau propre et les poser dans un panier.
- Essuyer et ranger les ustensiles dans un placard ou un panier.

II- Propreté des ustensiles de cuisine :

EXERCICE :

Réponds par vrai ou faux :

- | | | |
|---|------|------|
| • Les ustensiles de cuisine doivent être lavés immédiatement après le : | VRAI | FAUX |
| repas pour ne pas attirer les mouches. | | |
| • Le lavage des ustensiles de cuisine doit commencer par les | VRAI | FAUX |
| marmites sales. | | |
| • Les assiettes doivent être débarrassées des restes d'aliments. | VRAI | FAUX |
| • Les ustensiles sont lavés simplement avec de l'eau. | VRAI | FAUX |

III- Notion d'aliments :

1- Définition :

Un aliment est ce que l'homme mange pour vivre. Les aliments proviennent des animaux et des plantes.

Certains aliments se mangent crus, d'autres cuis. Ils sont groupés suivant les substances nutritives qu'ils contiennent et le rôle qu'ils jouent dans l'organisme.

2- Classification des aliments :

Tous les aliments que nous consommons proviennent pour la plupart soit des plantes, soit des animaux.

a- Les aliments provenant des animaux :



b- Les aliments provenant des plantes :



On distingue :

- **Les aliments qui font grandir** : Viande, poisson, œuf, lait, pois, haricot, etc.
- **Les aliments qui donnent la force** : Mil, riz, maïs ; igname, patate, huile, beurre, pommes de terre, etc.
- **Les aliments qui protègent** : Salade, carotte, orange, banane, papaye, goyave, feuilles, etc.

EXERCICE : Réponds par vrai ou faux :

- | | | |
|--|------|------|
| • La viande est un aliment qui protège. | VRAI | FAUX |
| • Le riz est un aliment qui donne la force | VRAI | FAUX |
| • La banane est un aliment qui protège | VRAI | FAUX |
| • L'igname est un aliment qui fait grandir | VRAI | FAUX |

V- Entretien des toilettes :

1- Définition :

Les toilettes ou latrines sont des lieux où l'on fait sa toilette et besoins naturels. Elles doivent être installées loin des salles de classe, du puits ou de toute source d'eau.

2- Utilité des toilettes :

Les toilettes sont une composante importante de la maison à l'intérieur de laquelle se trouvent les latrines contenant les matières fécales.

Elles doivent être maintenues propre afin d'éviter les mauvaises odeurs et les maladies.



(Croquis des toilettes, lavabo, latrines)

EXERCICE 1 : Réponds par vrai ou faux :

- | | | |
|--|------|------|
| • Le nettoyage des toilettes doit se faire régulièrement. | VRAI | FAUX |
| • Il faut désinfecter le sol avec du crésyl ou de l'eau de javel une fois par an. | VRAI | FAUX |
| • Les toilettes ou latrines doivent être installées à côtés des salles de classe. | VRAI | FAUX |

EXERCICE 2 :

Voici une liste de matériels. Souligne ceux qui interviennent dans l'entretien des toilettes.

- | | | | |
|----------|-------------|----------------|--------------------|
| • Eau. | * Casserole | * Tête de loup | * Pilon |
| • Savon. | * Brosse | * Sceau | * Eau de javel |
| • Balai. | * Casquette | * Serpillière | * Crésyl – Cendre. |

VI- Entretien de la maison :

1- Définition :

La maison constitue l'ensemble du bâtiment, du logement où l'on habite. C'est le cadre de vie familiale.

Elle doit être assez grande ; saine, aérée et bien entretenue afin de permettre à ses habitants de bien y vivre.

Le matériel d'entretien de la maison se compose de : balai, savon, eau, sceau, brosse, serpillière, désinfectant (crésyl), eau de javel, tête de loup, résidu de charbon, cendre, daba, râteau, pelle, brouette, poubelle, etc.

La maison doit être saine, bien aérée et bien entretenue pour permettre à ses habitants de bien y vivre.

La cour et ses abords immédiats doivent être bien entretenus, débarrassés des objets pointus qui pourraient blesser les enfants.

VII- Entretien de la chambre :

1- Définition :

La chambre est une pièce de la maison servant de dortoir, c'est-à-dire où l'on couche.

- La chambre doit être entretenue chaque jour, chaque semaine et chaque mois.
- L'entretien quotidien consiste à arroser, balayer et essuyer le sol (s'il est cimenté) avec une serpillière imbibée d'eau savonneuse ou javellisée. Le lit sera bien fait avec des draps et couvertures propres . Les nattes et les tapis seront époussetés à l'extérieur de la chambre.
- L'entretien hebdomadaire consiste à laver à grande eau les sols cimentés, les battants et les portes métalliques et les volets des fenêtres et à les essuyer.
- L'entretien mensuel consiste à nettoyer les murs et les plafonds à l'aide d'une tête de loup (balai à long manche).

EXERCICE :

1- Réponds par vrai ou faux :

- La chambre doit être balayée matin et soir. VRAI FAUX

- Les draps de lit et les couvertures doivent être
jetés partout dans la chambre. VRAI FAUX

- Les tapis et les nattes seront secoués à l'intérieur
de la chambre. VRAI FAUX

- Le sol cimenté de la chambre peut être lavé à l'eau
et essuyé avec une serpillière. VRAI FAUX

- Les murs et les plafonds doivent être nettoyés
chaque mois. VRAI FAUX



(Photo d'une chambre)

EXERCICE :

2- Décris ta chambre.

Dessine un beau jardin.



VIII- Entretien de la cuisine :

1- Définition :

La cuisine est le lieu où l'on prépare les aliments. C'est une composante de la maison.

Par conséquent, elle doit être propre et bien entretenue.



- La cuisine doit être balayée avant et après la préparation des repas. La vaisselle sera lavée immédiatement après le repas et rangée convenablement.
- Une fois par semaine, les battants des portes et les volets de fenêtres seront lavés et essuyés ainsi que les sols cimentés.
- Les murs et les plafonds seront débarrassés de la suie et des toiles d'araignée une fois par mois à l'aide d'un balai à manche (tête de loup).

2- Réponds par vrai ou faux :

- | | | |
|---|------|------|
| • L'aiguille sert à coudre, à broder et à raccommoder. | VRAI | FAUX |
| • Les ciseaux servent à mesurer le tissu. | VRAI | FAUX |
| • Le dé protège le doigt et permet de mieux pousser l'aiguille. | VRAI | FAUX |
| • Le fil sert à coudre, à broder et à raccommoder. | VRAI | FAUX |
| • La règle sert à fixer le tissu. | VRAI | FAUX |

JE DOIS SAVOIR :

Le matériel de couture se compose du petit matériel (ciseaux, aiguille, fil, ruban-mesure, épingle, dé, tissu, règle) et du gros matériel (machine à coudre, table de coupe, mannequin).

- Les aiguilles et le fil servent à coudre, à broder et à raccommoder.
- Le fil est une fibre en coton, lin, soie ou nylon ; il peut être de couleur variable.
- L'épingle est une tige en métal, pointue à une extrémité et munie d'une tête à l'autre bout. Elle sert à maintenir provisoirement l'étoffe avant la couture.
- Les ciseaux sont des instruments en métal formés de deux lames tranchantes réunies par une vis servant à couper le tissu et le fil.
- Le ruban-mesure est un instrument de mesure en tissu souple résistant et gradué. Il sert à mesurer le tissu et est généralement utilisé pour les mesures circulaires.
- Le tissu est un assemblage de fils entrelacés servant à confectionner le linge.
- La règle est un instrument en métal, en bois ou en plastique gradué servant à tracer et à mesurer le tissu.
- Le dé est un petit cylindre en métal servant à protéger le doigt et à mieux pousser l'aiguille.