

# ECONOMIE FAMILIALE (COURS 5 EME ANNEE)

## I- Classification des 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 :

- 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.



A



B



C



### **QUESTION :**

Pourquoi ces différents aliments sont-ils rangés en groupe ?

### **II- Critères d'achat de quelques aliments :**

#### **Retenons :**

Pour acheter les légumes et les fruits, ils doivent être frais, fermes, de couleur vive et de bonne odeur.

Un œuf frais se reconnaît soit par mirage, soit en le plongeant dans l'eau salée. L'œuf du jour se tient horizontalement dans le récipient, l'œuf de quelques jours se tient verticalement et l'œuf pourri flotte dans l'eau salée.

### **III- Hygiène des aliments :**

Les aliments sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Certains aliments se mangent crus, d'autres cuis. Cependant, ils doivent être propres et non pourris.

Il faut veiller à la propreté des aliments lors de leur préparation, de leur conservation et de leur consommation.

## QUESTIONS :

Réponds par vrai ou faux :

- Les aliments que nous consommons crus peuvent contenir des germes de maladie s'ils ne sont pas bien lavés. VRAI FAUX
- Les aliments préparés peuvent être exposés à l'air libre sans danger. VRAI FAUX
- Le bon entretien de la cuisine et des ustensiles peut éviter la prolifération des mouches et des parasites. VRAI FAUX
- On peut manger avec les mains sales. VRAI FAUX



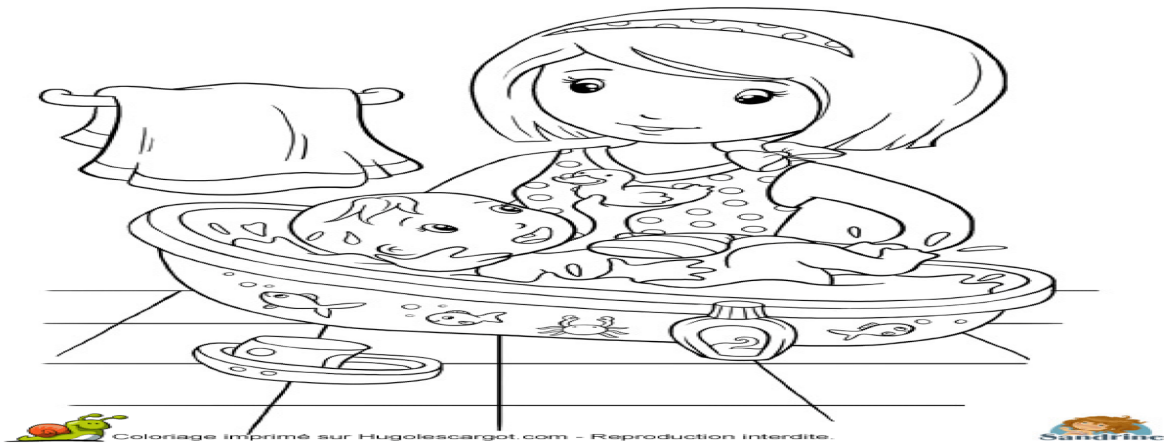
### JE DOIS SAVOIR :

De la préparation à la consommation des aliments, il faut respecter les mesures d'hygiène suivantes :

- Se laver les mains avec de l'eau propre et du savon avant de préparer, de manger les aliments et à la sortie des toilettes.
- Eviter de consommer des conserves avariées afin d'éviter une intoxication alimentaire.
- Laver les légumes et les fruits frais avec de l'eau de javel ou du permanganate de potassium.
- Garder les aliments dans un récipient fermé ou un garde-manger à l'abri de la poussière et des mouches.
- Laver et ranger les ustensiles de cuisine pour éviter la prolifération des mouches, des rats et des cafards.
- Boire toujours de l'eau potable.
- Utiliser des poubelles fermées et des insecticides pour tuer les parasites.

#### IV- Entretien du bébé :

Le bain assure la propreté du bébé. Il est recommandé de faire le bain du bébé chaque jour sauf en cas de maladie.



### JE DOIS SAVOIR :

Le bain assure la propreté du bébé. Par conséquent, il est important de savoir ce qu'il faut faire avant et après le bain.

- Le bain doit se faire dans un endroit calme à l'abri du courant d'air.
- Il faut préparer à l'avance le matériel de bain.
- Se débarrasser de tous les objets qui peuvent blesser l'enfant et éviter d'utiliser du savon parfumé qui pourrait irriter la peau du bébé.
- Avant de commencer le bain, il faut vérifier la température de l'eau.
- Plonger doucement le bébé la tête hors de l'eau.
- Savonner son corps et frotter doucement en insistant sur les plis. Terminer le bain par la tête afin d'éviter le rhume.
- Rincer le bébé et le sécher en l'essuyant avec une serviette.

Le bain sera complété par la toilette qui consiste à nettoyer les yeux, le nez, les oreilles, les ongles et le cuir chevelu. Le bébé sera alors poudré et habillé.

Les matériels d'entretien du bébé sont : la baignoire, le sceau, la poudre talc, le coton, le savon, la serviette, le parfum pour bébé.

Il faut :

- 1- Essuyer avec soin les yeux du bébé.
- 2- Nettoyer les oreilles du bébé.
- 3- Nettoyer le nez du bébé.
- 4- Poudrer l'entrejambe du bébé.

### **V- Alimentation du bébé : allaitement maternel**

**Que fais cette femme ?**

**Quel est l'importance du lait maternel ?**



**Définition :**

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation naturel pour un enfant. Le lait maternel est le meilleur aliment qui permet le développement harmonieux du bébé.

**EXERCICE :**

Réponds par vrai ou faux.

- |   |      |      |
|---|------|------|
| • Le lait maternel est facile à digérer.              | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel coûte cher.                        | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est propre et sain.                | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel donne des maladies à l'enfant.     | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est le meilleur lait pour le bébé. | VRAI | FAUX |

### **EXERCICE :**

Parmi les aliments suivants : légumes, fruits, alcool, lait, yaourt, café, thé, quels sont ceux qu'une femme allaitant doit manger ?

#### **JE DOIS SAVOIR :**

Le lait maternel est le seul aliment qui répond aux besoins du bébé pendant les six premiers mois de sa vie.

Il contient tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Il contient également des anticorps qui le protègent contre les maladies.

Le lait maternel est facile à digérer.

Il est propre car il passe directement du sein à la bouche du bébé.

Il est économique parce qu'on ne l'achète pas.

Il protège l'enfant et crée un climat d'amour et de sécurité entre la mère et l'enfant.

Une femme qui allaite doit bien manger (légumes, fruits, lait) et éviter les excitants (tabac, café, thé) et l'alcool.

Elle doit être toujours propre. Elle doit mener une vie active normale.

### **VI- Préparation de l'eau de santé :**

#### **1- Rôle de l'eau dans le corps :**

L'eau joue un rôle important dans le fonctionnement de notre corps. Elle représente **80%** du poids du corps humains.

Au cours de la diarrhée, le corps perd beaucoup d'eau qu'il faut compenser.



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 85765611  
Kouassi Gilbert Ambeu | Dreamstime.com

- **Que fait ce garçon ?**

.....

- **Dis l'importance de l'eau dans notre organisme.**

.....  
.....  
.....

### **QUESTIONS :**

- 1- Pourquoi donne – t – on l'eau de santé à un malade atteint de diarrhée ?

.....

- 2- Où trouve - t – on le sachet de SRO ?

.....

### 3- Préparation de l'eau de santé :

L'eau de santé se prépare de la façon suivante :

- Mesurer un litre d'eau potable avec 12 verres à thé N°8.
- Verser cette eau dans un récipient propre et y ajouter 2 pincées de sel en poudre de 3 doigts.
- Ajouter aussi un demi – verre de thé N°8 de sucre en poudre, puis faire le mélange.

Il est possible de préparer de l'eau sucrée salée pour seulement un verre de thé N°8.

- Un citron ou une orange.

#### Retenons :

- Avant de commencer la préparation de l'eau de santé, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon.
- Verser l'eau dans un récipient propre ; ajouter le sucre, le sel et le jus de citron ou d'orange ; remuer le tout avec une cuillère.
- Le sachet de solution de réhydratation orale (SRO) est préparé par l'UNICEF et prêt pour l'utilisation. Il est vendu en pharmacie.
- Il faut verser le contenu du sachet dans un litre d'eau potable et le remuer avec une cuillère.
- L'eau de santé doit être donnée au malade par petite quantité. Au début toutes les **10 minutes** ; ensuite toutes les **2 ou 3 heures**.
- Il faut jamais réutiliser la solution préparée la veille.

VII- Lutte contre les parasites de la maison :



-----

- Mets un nom en bas de chaque image.
- L'homme doit – il cohabiter avec ces insectes ? Justifie ta réponse.

-----  
-----  
-----

JE DOIS SAVOIR :

Les parasites de la maison sont des insectes désagréables, dangereux pour la santé.  
Il existe plusieurs sortes de parasites. Les plus fréquents sont : les **mouches**, les **moustiques**, les **cafards**.  
Il faut les détruire car ils transmettent à l'homme des maladies.



**QUESTIONS :**

1- Où trouve – t – on les moustiques ?

-----

2- Comment appelle – t – on la maladie transmise par le moustique ?

-----

3- Explique l'utilité de la moustiquaire.

-----

-----

4- Cite quelques moyens de lutte contre les moustiques.

-----

-----

-----



**(Enfant couché sous une moustiquaire)**

### JE DOIS SAVOIR :

Pour lutter contre les moustiques, il faut :

- Eviter la stagnation de l'eau dans les trous, les fossés, les vieilles boîtes, les vieux canaris et les Calebasses.
- Désherber la cour et ses abords immédiats.
- Dormir sous une moustiquaire.
- Détruire les larves en répandant du pétrole sur les eaux stagnantes.
- Utiliser les insecticides.

Il existe deux moyens de lutte contre les cafards :

- Moyens physiques : consistent à conserver les aliments dans des récipients munis de couvercles ou dans des garde-manger.
- Moyens chimiques : consistent à pulvériser les coins de la maison avec des insecticides.

## **VIII- Entretien du linge : lavage et repassage**

### **1- Définition :**

L'entretien du linge consiste à le laver, le repasser pour lui donner un aspect neuf.

Les produits utilisés (savon, eau de javel, lessive en poudre) varient suivant la nature du tissu.



## 2- Le lavage :

### JE DOIS SAVOIR :

Le lavage du linge comporte plusieurs opérations :

- Le triage, qui consiste à classer le linge suivant la couleur et degré de saleté
- Le trempage concerne surtout le linge blanc et le linge qui ne déteint pas. Le linge trempé est beaucoup plus facile à laver.
- Le lavage proprement dit consiste à frotter le linge dans une eau savonneuse pour faire partir la saleté.
- Le rinçage a pour but de débarrasser le linge de toute trace de produits.
- L'amidonage consiste à plonger le linge lavé dans une solution d'amidon.
- L'essorage a pour but d'extraire l'eau de rinçage du linge.
- Le séchage, après essorage, le linge est secoué et étalé au soleil (linge blanc) ou à l'ombre (linge de couleur).

### 3- Le repassage :

Le repassage consiste à soumettre le linge à l'action d'un fer chaud pour le rendre lisse et net. Il a pour but de donner au linge un aspect neuf.

Les différentes étapes de repassage sont :

- L'humectage, qui consiste à asperger de l'eau sur le linge quelques heures avant le repassage.
- Le repassage consiste à étaler le linge sur une table et à faire passer un fer chaud dessus.
- Le pliage consiste à rabattre le linge sur lui-même. Chaque linge a un pliage spécifique.

**NB :** Il ne faut jamais oublier de mettre le fer sur un porte-fer pendant le repassage pour ne pas brûler le linge.

