

CACAO



S'INTERROGER SUR LES ÉTAPES DE FABRICATION DU CHOCOLAT DEPUIS LA FÈVE DE CACAO JUSQU'À LA TABLETTE.

Le chocolat comme tu ne l'as jamais vu !



[Les étapes en vidéo](#)

A l'intérieur de ces belles cabosses se cachent les fèves de cacao que l'on va bientôt transformer en chocolat !

S'INTERROGER SUR LES ÉTAPES DE FABRICATION DU CHOCOLAT DEPUIS LA FÈVE DE CACAO JUSQU'À LA TABLETTE

Entre nous - L'activité débute par une très courte relaxation recentration destinée à aider chaque élève et/ou le groupe classe à se détendre avant de s'interroger sur les étapes de la fabrication du chocolat et de prendre conscience des étapes de transformation d'une matière première en un produit fini.



Se mettre à l'écoute de son corps.

Se **placer en cercle et s'asseoir en tailleur** le dos bien droit. Poser les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge.

Expirer doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant la bouche pour sentir l'air chaud). Faire 3 respirations.

Respirer, Vivre, ressentir

Maintenant **inspirer profondément puis expirer lentement par la bouche** comme si on soufflait dans une paille. Les muscles autour de la bouche se détendent. Inspirer une seconde fois en mettant une main sur le ventre. Sentir le ventre qui se soulève, puis expirer et sentir le ventre qui revient à sa place. Faire 3 respirations.

Déguster

Le chocolat ! Maintenant **imaginer** que l'on déguste un savoureux morceau de chocolat, qu'on le fait tourner avec sa langue dans sa bouche... qu'on le laisse fondre... puis qu'on l'avale. Ouvrir doucement les yeux, se mettre calmement debout pour passer à l'activité suivante.



L'activité de découverte

De la cabosse à la fève.

Les cabosses sont les fruits du cacaoyer : elles contiennent en moyenne 15 à 40 graines appelées « fèves de cacao ». Elles mûrissent pendant 4 à 5 mois après la floraison puis sont ramassées directement sur le tronc ou bien sur les grosses branches de l'arbre. Après avoir été récoltées, les cabosses sont ensuite fendues en deux et on peut ainsi procéder à ce que l'on appelle l'écabossage : cette technique consiste à extraire les fèves de cacao qui sont entourées d'un mucilage blanc dans la cabosse.



Une activité complémentaire

- Choisir un extrait de l'émission [C'est pas sorcier](#) sur le chocolat.
- Après analyse des emballages de différentes tablettes de chocolat plus ou moins riche en sucre ajouté, distribuer des petits morceaux à déguster et comparer.



Pour aller plus loin

Consulter la [fiche](#) proposée par Passeport Santé.



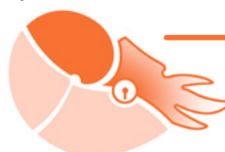
Message pour les élèves

Quel que soit le repas, il faut prendre son temps pour pouvoir mieux le savourer... comme un morceau de chocolat. Mais attention, le chocolat est dans la catégorie des aliments à limiter (gras et sucre) : se limiter à 3 à 4 carrés par jour.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5