

Evolution de l'alimentation

1 L'alimentation à la préhistoire

Au Paléolithique, vers 40 000 avant JC, les hommes vivent surtout de la chasse, de la pêche et de la cueillette. Ils n'ont pas d'habitat fixe parce qu'ils suivent le gibier qui se déplace. Pour fabriquer leurs armes et leurs outils, ils utilisent les os et la corne des animaux ou taillent des silex qu'ils fixent sur des morceaux de bois.

Au néolithique, la pratique de l'agriculture et de l'élevage a permis aux hommes de se nourrir régulièrement et ne dépendent plus des hasards de la chasse et de la cueillette. Progressivement, ils ont perfectionné leurs techniques et chacun s'est spécialisé dans un métier.

Lis le texte et complète le tableau

Au paléolithique	Au néolithique
chasse – pêche - cueillette	agriculture et élevage



2 L'alimentation à l'Antiquité

L'alimentation des gallo-romains est issue de la rencontre des cultures celte et Latine .

Les Gaulois avaient plutôt une alimentation basée sur la viande, le gibier. et les laitages. (lait, fromage, beurre)

Les romains mangeaient surtout des céréales et notamment le pain.

Dans les villes , les gallo-romains avaient l'habitude de ne faire qu'un seul grand repas par jour, la *cena romaine*, qui avait lieu le soir. Dans les campagnes on faisait deux repas copieux.

- Les gaulois mangeaient surtout de la viande d'élevage, du gibier et des laitages.
- Les Romains mangeaient surtout des céréales et du pain en particulier.
- La « Cena romaine » est un repas unique qui avait lieu le soir dans les villes Gallo-Romaines.

Evolution de l'alimentation

3 L'alimentation au Moyen-âge

Les paysans mangent surtout du pain. Ils cultivent les céréales (en particulier le blé) mais lorsqu'il fait trop froid ou que la pluie est trop abondante, la récolte est maigre.

Les paysans mangent aussi du potage de légumes, cuit pendant de longues heures afin d'éliminer les bactéries

Les Seigneurs mangent plus que les paysans, des aliments différents, plus de viande (produits de la chasse, du gibier). On cuit la viande à la broche. La plus répandue est le porc. Les épices sont très utilisés. Les convives sont servis à table par les domestiques, présents en permanence, pour couper la viande, servir le vin, passer les plats.

Choisis VRAI ou FAUX :

- Les paysans et les Seigneurs mangent de la même manière
~~VRAI~~ FAUX
- Les paysans mangent surtout du pain.
~~VRAI~~ FAUX
- Les paysans mangent souvent la viande qu'ils chassent.
~~VRAI~~ FAUX
- Les Seigneurs mangent souvent du porc (viande très répandue).
~~VRAI~~ FAUX
- Les Seigneurs se font servir par les paysans à table.
~~VRAI~~ FAUX
- Les Seigneurs apprécient beaucoup les épices.
~~VRAI~~ FAUX

Evolution de l'alimentation

4 Les aliments découverts en Amérique

Au Moyen Âge, les paysans mangeaient essentiellement du pain et des céréales. Comme les Gaulois avant eux, ils consommaient des lentilles et des pois, qu'ils cultivaient, mais ne connaissaient ni le maïs ni les pommes de terre, qui viennent d'Amérique. Ils mangeaient aussi des légumes: carottes, navets, betteraves, salsifis, haricots, fèves, choux, salades, mais pas de tomates qui, elles aussi,

viennent d'Amérique. Ils n'hésitaient pas à cueillir des champignons et à ramasser des châtaignes pour agrémenter la soupe, mais avaient rarement des œufs, du poisson et surtout de la viande sur leur table. À l'époque, on ne connaissait ni le chocolat ni la vanille, qui ont été découverts par les explorateurs en Amérique et rapportés ensuite en Europe.

Lis le texte et complète le tableau

Aliments consommés avant 1492	Aliments consommés après 1492
<p>pain, céréales, lentilles, pois carottes, navets, betteraves, salsifis, haricots, fèves, choux, salades champignons, châtaignes,</p>	<p>Maïs, pommes de terre, tomates chocolat, vanille</p>

5 La conservation des aliments

La conservation des aliments

Depuis 200 ans, on a inventé de nouvelles techniques de conservation des aliments. Avant, certains aliments étaient conservés dans le sel, ou séchés, ou encore fumés.

En 1826, on a inventé la boîte de conserve. En même temps, on invente la stérilisation : chauffer très fort un aliment pour supprimer les microbes.

En 1960, les réfrigérateurs ont équipé les cuisines.

En 1970, les produits surgelés se sont développés.

À partir de 1980, on trouve des aliments sous-vide.

Nomme 4 méthodes modernes de conservation des aliments

- **boîte de conserve**
- **stérilisation**
- **réfrigérateur**
- **surgelés et sous-vide**



Leçon à apprendre

A la préhistoire

Mots à replacer : grottes - cueilleurs - Paléolithique – éleveurs - Néolithique – chasseurs - plein air – agriculteurs

Au **Paléolithique**, les hommes préhistoriques sont des **chasseurs - cueilleurs**. Ils se déplacent donc en fonction du gibier qu'ils trouvent ou des végétaux qu'ils peuvent cueillir. Ils vivent en **plein air** ou dans des abris naturels comme les **grottes**. Au **Néolithique**, les hommes deviennent **agriculteurs** et **éleveurs**. Ils s'installent de manière durable dans des grandes maisons en bois dans lesquelles ils vivent à plusieurs.

A l'Antiquité

Mots à replacer : céréales – gibier – fruits – viande – pain – laitages.

Les Gaulois et les Celtes avaient une alimentation centrée sur le produit de leur chasse et de l'élevage : **viande, gibier** et **laitages**. Les Romains mangeaient plutôt des **fruits**, des **céréales** et du **pain**. Les Gallo-Romains vont donc diversifier leur alimentation.

Au Moyen-âge

Mots à replacer : Seigneurs – pain – paysans - viande.

Au Moyen-âge, il y a une grande différence dans l'alimentation entre les **Seigneurs** qui mangent de la **viande** car ils sont riches et les **paysans** qui se contentent de **pain**, de bouillie de céréales et de potages de légumes.

Aux Temps Modernes

5 aliments à retrouver dans les exercices et à recopier

Des Amériques, les explorateurs ramènent non seulement des épices mais également de nouveaux aliments comme **le maïs, la pomme de terre, la tomate, le chocolat et la vanille**.

A l'époque contemporaine

4 méthodes à retrouver dans les exercices et à recopier

Plusieurs inventions nous permettent de conserver les aliments et de manger ce que l'on souhaite quand on le souhaite : **boîtes de conserve, stérilisation, réfrigérateur, congélateur, sous-vide**.