

Cycle 2

Dame douceur
Matière grasse

Fée fraîcheur
Eau

Capitaine costaud
Minéraux

Le lait, si varié.

Super protectrice
Vitamines

Magicienne des muscles
Protéine

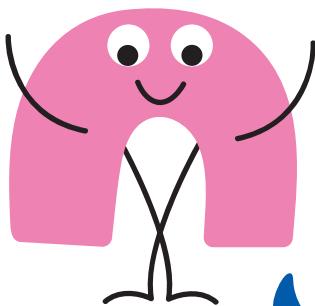
Petit sucre
Lactose

Lutin pétillant
Acide citrique

Du pré au verre

Trouve les mots manquants.

Capitaine costaud



La prairie, cette merveille
Les vaches broutent l'herbe
que les humains ne peuvent pas
digérer et la transforment en
_____. Ce n'est pas de la magie,
mais un cycle naturel.

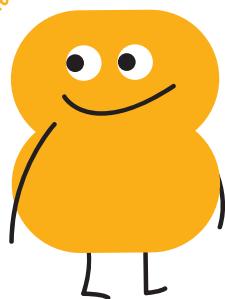
lait

Une bonne digestion

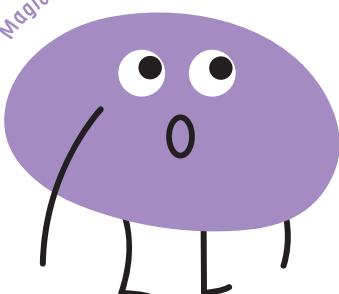
La vache a quatre _____. Son plat préféré, l'herbe, est difficile à digérer. Lorsqu'elle avale de grosses touffes, elle doit les mastiquer pendant plusieurs jours. On dit qu'elle rumine. Ça prend du temps, bien sûr, mais ce n'est que comme ça que l'herbe se transforme en un si bon produit.

estomacs

Dame douceur



Magicienne des muscles



De l'énergie dans le verre

Dans le lait, il y a plein de bonnes choses: le calcium renforce tes ____ pour que tu puisses porter ton cartable sans problème. La protéine développe tes ____ pour que tu puisses courir pendant la récré, grimper ou faire du vélo. Et le lactose? C'est lui qui te fournit de l'énergie pour rester concentré pendant les longues journées d'école. Avec 2 à 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, tu couvres tes besoins recommandés.

os, muscles