



École enfantine/primaire 1

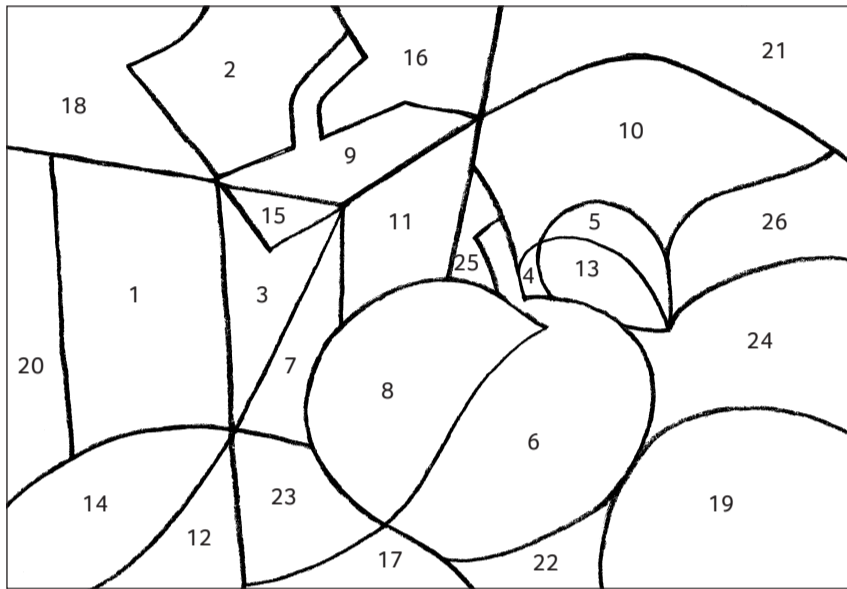
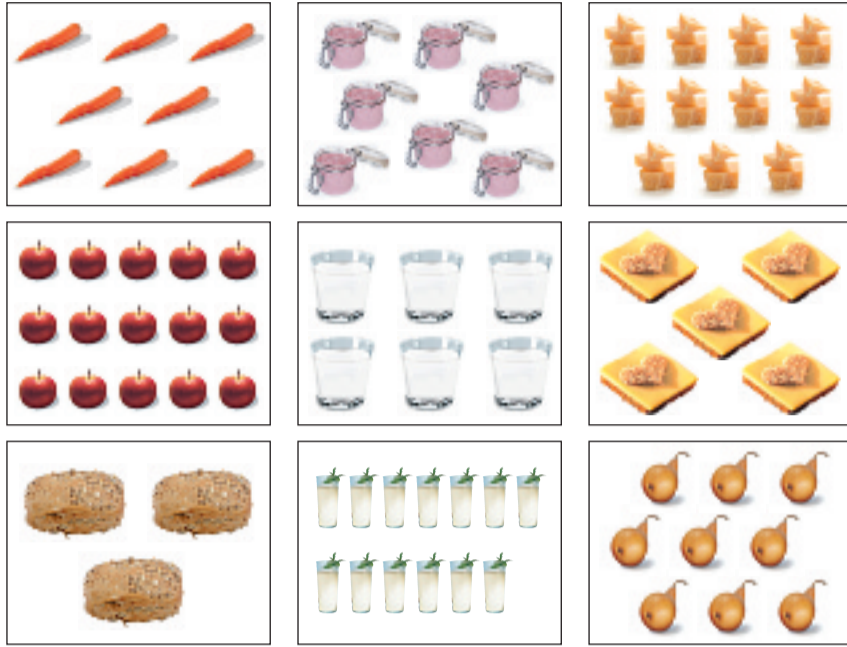
Nom: _____

swissmilk

Compter et colorier

Exercice 1

Compte les objets. Combien y en a-t-il? Pour chaque case, colorie le chiffre correspondant dans l'image tout en bas.



Exercice 2

Que mange et boit Lulu à la récréation?



Remarque

Du lait et des produits laitiers 3 fois par jour pour des os forts.

www.swissmilk.ch/ecole



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

swissmilk

Lac de yogourt

Exercice 1

Essaie la recette.

Lac de yogourt

Pour 4 enfants

500 g de yogourt nature
3-4 cs de sirop de fleurs de sureau
250 g de petits fruits mélangés, p. ex. mûres, myrtilles et framboises

Préparation

1 Mélanger le yogourt avec le sirop de fleurs de sureau et la moitié des fruits rouges, répartir équitablement ce mélange dans quatre bols.
2 Décorer le lac de yogourt avec le reste de fruits rouges.

Astuce

Si ce n'est pas la saison des fruits rouges, utilise 250 g de petits fruits décongelés ou 250 g de fruits de saison coupés en petits morceaux.

Exercice 2

Exemple de la chenille qui fait des trous. Voici comment procéder:

1 Réserver une moitié d'abricot pour la tête de la chenille. Découper le reste de l'abricot et la nectarine en demi-lunes. Pour les papillons, couper les fraises de la pointe à la base sans découper jusqu'au bout, rabattre les quartiers. Découper le pédoncule dans la longueur pour faire les antennes. Pour le nuage, tartiner la tranche de tresse avec du fromage frais.
2 Réaliser le corps de la chenille avec les tranches de fruits. Sur la moitié d'abricot, disposer les moitiés de groseille rouge ou de myrtille pour faire les yeux et la bouche. Ajouter deux morceaux d'abricot pour les antennes et des raisins secs pour les pieds.
3 Représenter l'herbe à l'aide du persil. Placer le nuage en tresse et disposer des gouttes en myrtilles au-dessous. Ajouter les papillons en fraise pour compléter le tableau.

Astuce

Commence par faire un dessin sur une feuille de papier et utilise-le comme modèle pour confectionner ton tableau comestible.

Ingédients
1 nectarine, coupée en deux et dénoyautée
1 abricot, coupé en deux et dénoyauté
2 petites fraises
1 petite tranche de tresse fromage frais à tartiner
1 groseille rouge ou 1 myrtille, coupée en deux
quelques raisins secs
1 poignée de myrtilles, coupées en deux
persil plat ou frisé

www.swissmilk.ch/ecole



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

swissmilk

Chasse au trésor à la récréation

Exercice

Mettez tous vos dix-heures dans un grand coffre au trésor.



Le jeu

Deux élèves cachent le coffre dans la cour de récréation. Ils laissent des indices, tracent un parcours fléché ou dessinent une carte. Toute la classe se lance ensuite à la recherche du trésor en suivant les indices ou les flèches ou en déchiffrant la carte. Le but? Trouver les dix-heures le plus vite possible pour pouvoir les manger ensemble en classe.

Conseil

Notez votre nom sur vos dix-heures pour les reconnaître facilement!



Variantes

- Mettez-vous par deux. Chacun cache les dix-heures de l'autre.
- Anniversaires: l'enfant qui fête son anniversaire a le droit de cacher tous les dix-heures ou ce qu'il a apporté pour fêter son anniversaire.

www.swissmilk.ch/ecole



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

swissmilk

Le bircher

Exercice 1

Prépare un bon bircher muesli pour la récréation du matin. De quels ingrédients as-tu besoin? Colorie-les.



Ingédients

BAIES
CANNELLE
CITRON
CREME
FLOCONS
FRUITS
LAIT
NOISETTES
POMME
RAISINS
YOGOURT



Astuce

Les mots peuvent être en position horizontale, verticale ou diagonale.

www.swissmilk.ch/ecole



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Impressum

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne
Cheffe de projet: Daniela Carrera, Swissmilk, Berne
Conseil pédagogique: Mirjam Böhler, Swissmilk, Berne
Graphisme: Stefan Aebi, Münchenbuchsee
Traduction: Trait d'Union, Berne
Impression: Merkur Druck AG, Langenthal

© Swissmilk 2016

130443F

swissmilk

École enfantine/primaire 1

Jeu de l'échelle

Matériel

Lait, séré, yogourt et fromage (selon le nombre d'élèves)
Un couteau
Une planche à découper

Un dé par groupe
Une cuillère à café par élève
Un pion par élève
Un crayon et un cahier par élève

Règles du jeu

Lancez le dé: celui qui obtient le plus gros chiffre commence.



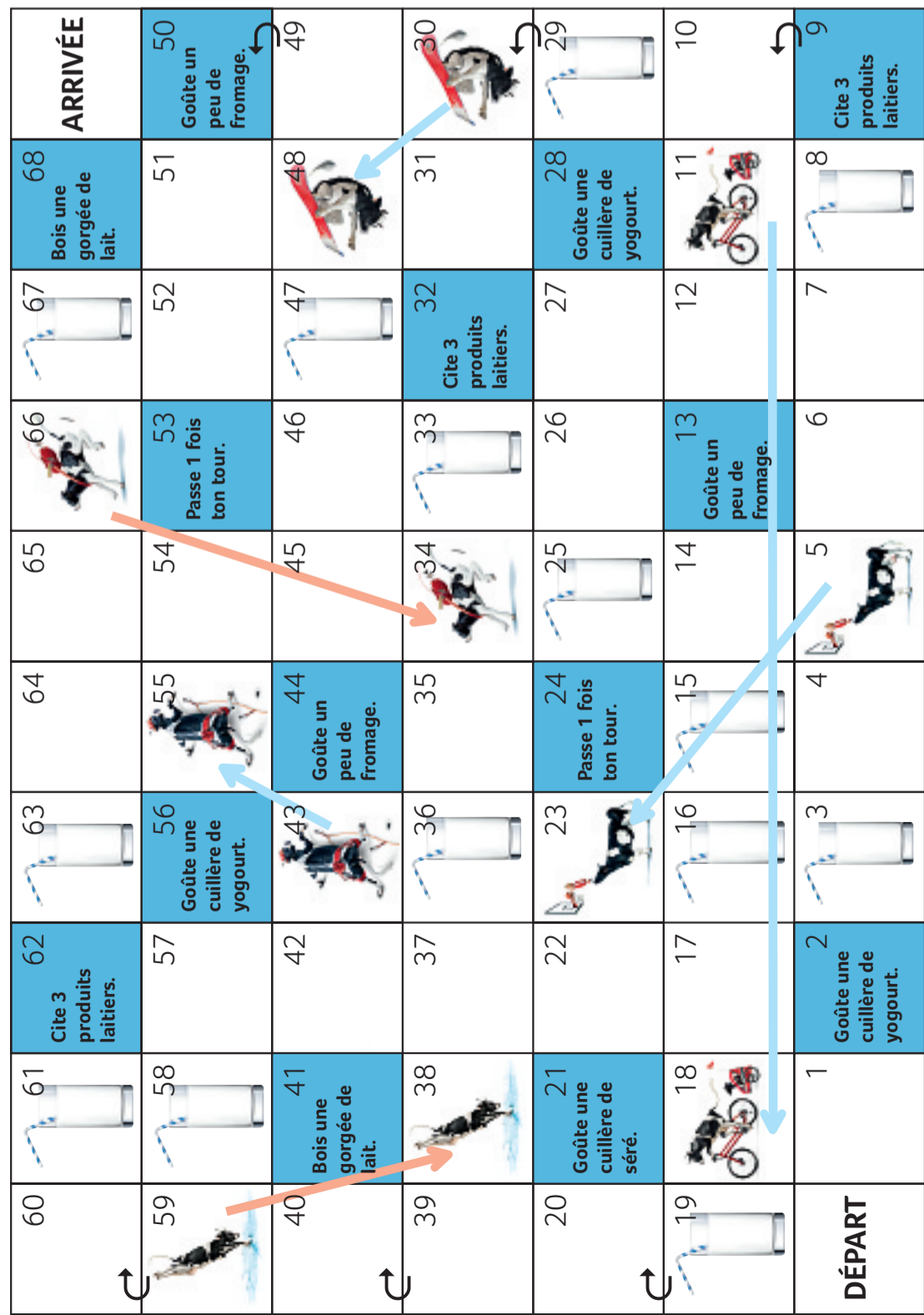
Case bleue: obéis à la consigne.



Verre de lait: écris 1 fois le mot «lait» ou la lettre «L» dans ton cahier.

Le premier arrivé au but écrit 3 fois le mot «lait» ou la lettre «L» dans son cahier.

Celui qui a écrit le plus de fois le mot «lait» ou la lettre «L» remporte la partie.



www.swissmilk.ch/ecole

Affiche dix-heures Enfantine et primaire 1



Avec des idées de collations, cinq fiches de travail et un commentaire pour l'enseignant.



swissmilk

Commentaire pour l'enseignant

Manger avec tous les sens

Vos élèves, qui ont les yeux bandés, goûtent différents dix-heures et doivent en deviner les ingrédients.

Tester des recettes de dix-heures

Préparez des collations avec vos élèves. Pour des idées de recettes, rendez-vous sur www.swissmilk.ch/recettes.

Analyse

La collation de dix heures dépend du petit-déjeuner. Quelqu'un qui mange peu le matin devrait compenser à dix heures avec une solide collation. Qu'en est-il de vos élèves? Ces derniers racontent ce qu'ils mangent le matin. Vous trouverez sur www.swissmilk.ch/petit-dejeuner de petites vidéos présentant les différentes tendances au petit-déjeuner: mordu de céréales, amateur de salé, fana de sucré et rebelle du déjeuner.

Pour plus de renseignements

La brochure «Collations saines. Pour les petits écoliers» peut être téléchargée ou commandée sur www.swissmilk.ch/shop.

Idées de dix-heures à façonner soi-même

Voiture-sandwich
Mini-corbeilles de fruits

Voiture de course en légumes

Pour les roues, fixer quatre tranches de concombre à une carotte pelée au moyen de cure-dents. Un petit morceau de fromage fixé avec un cure-dent entre les deux roues arrière crée le cockpit.

Pommes Frites

Emballer des bâtonnets de fromage dans une serviette ou dans un sachet à sandwich. Selon les envies, inscrire quelque chose sur l'emballage.

Vermeisseaux en raisin

Enfiler les grains de raisin sur une baguette en bois. Placer une tomate cerise pour faire la tête. Réaliser les yeux en découplant de petites fentes dans la tomate et en plaçant de fines lamelles d'olive, par exemple. Utiliser des spaghetti pour les antennes.

Crabe

Poser une moitié de pomme sur une assiette. De chaque côté, disposer 3-4 quartiers de pomme en éventail sous le corps. Pour les pinces, découper des dents dans deux quartiers de pomme et les placer devant le corps.

Appareil photo

Percer une pomme avec un vide-pomme (trou pour regarder dans l'objectif). Sur le côté, découper une demi-sphère à l'aide d'un évideur à pommes et la replacer dans le trou dans l'autre sens: voilà le bouton sur lequel appuyer pour prendre une photo.

Poire-lanterne

Graver diverses formes sur le tour d'une poire (étoiles, petits coeurs, voiture...). Selon les souhaits de l'enfant (comme pour les «Räbenlichtl»), des ravens creusées et transformées en lanternes en Suisse alémanique).

À faire soi-même

Le beurre est une matière grasse naturelle et locale, rapidement réalisée et délicieuse. Fabriquez du beurre en classe. Il ne reste ensuite plus qu'à le tartiner sur une tranche de pain ou sur un cracker au blé complet et les dix-heures sont prêts.

Dégustation

Vos élèves, qui ont les yeux bandés, goûtent différents dix-heures et doivent en deviner les ingrédients.

Tester des recettes de dix-heures

Préparez des collations avec vos élèves. Pour des idées de recettes, rendez-vous sur www.swissmilk.ch/recettes.

Analyse

La collation de dix heures dépend du petit-déjeuner. Quelqu'un qui mange peu le matin devrait compenser à dix heures avec une solide collation. Qu'en est-il de vos élèves? Ces derniers racontent ce qu'ils mangent le matin. Vous trouverez sur www.swissmilk.ch/petit-dejeuner de petites vidéos présentant les différentes tendances au petit-déjeuner: mordu de céréales, amateur de salé, fana de sucré et rebelle du déjeuner.

Pour plus de renseignements

La brochure «Collations saines. Pour les petits écoliers» peut être téléchargée ou commandée sur www.swissmilk.ch/shop.

24. Combien comptes-tu de pommes? Réponse: 21

23. Quelle boîte à dix-heures baigne avec un yogourt et des petits fruits? Réponse: la boîte à dix-heures bleue

22. De quelle couleur est l'assiette en forme de fleur? Réponse: vert

21. Combien y a-t-il de sandwichs? Réponse: 15

20. Quel est-ce qui accompagne le raisin rouge? Réponse: des bâtonnets de fromage

19. Combien comptes-tu de verres de lait? Réponse: 5

18. Quel est-ce qui accompagne le fenouil dans la boîte à dix heures? Réponse: des noix

17. Combien comptes-tu de pots de yogourt? Réponse: 18

16. Quel y a-t-il derrière le berlingot de lait? Réponse: une boîte à dix-heures vide

15. Combien y a-t-il de cuillères sur l'arête? Réponse: 27

14. Quel est-ce qui accompagne le roubaux de fromage? Réponse: sous l'enclaire rouge

13. Combien comptes-tu de rubans rouges? Réponse: 5

12. Combien comptes-tu de rubans rouges? Réponse: 5

11. Combien comptes-tu de tomates cerises? Réponse: 11

10. Combien y a-t-il de tomates avec de la viande? Réponse: 10

9. Combien y a-t-il de tomates cerises? Réponse: 10

8. Combien comptes-tu de dix-heures avec des myrtilles? Réponse: 10

7. Combien comptes-tu de dix-heures bleues? Réponse: 27

6. Combien y a-t-il de boîtes à dix-heures bleues? Réponse: 27

5. Combien y a-t-il de boîtes à dix-heures bleues? Réponse: 27

4. Combien comptes-tu de boîtes à dix-heures jaunes? Réponse: 10

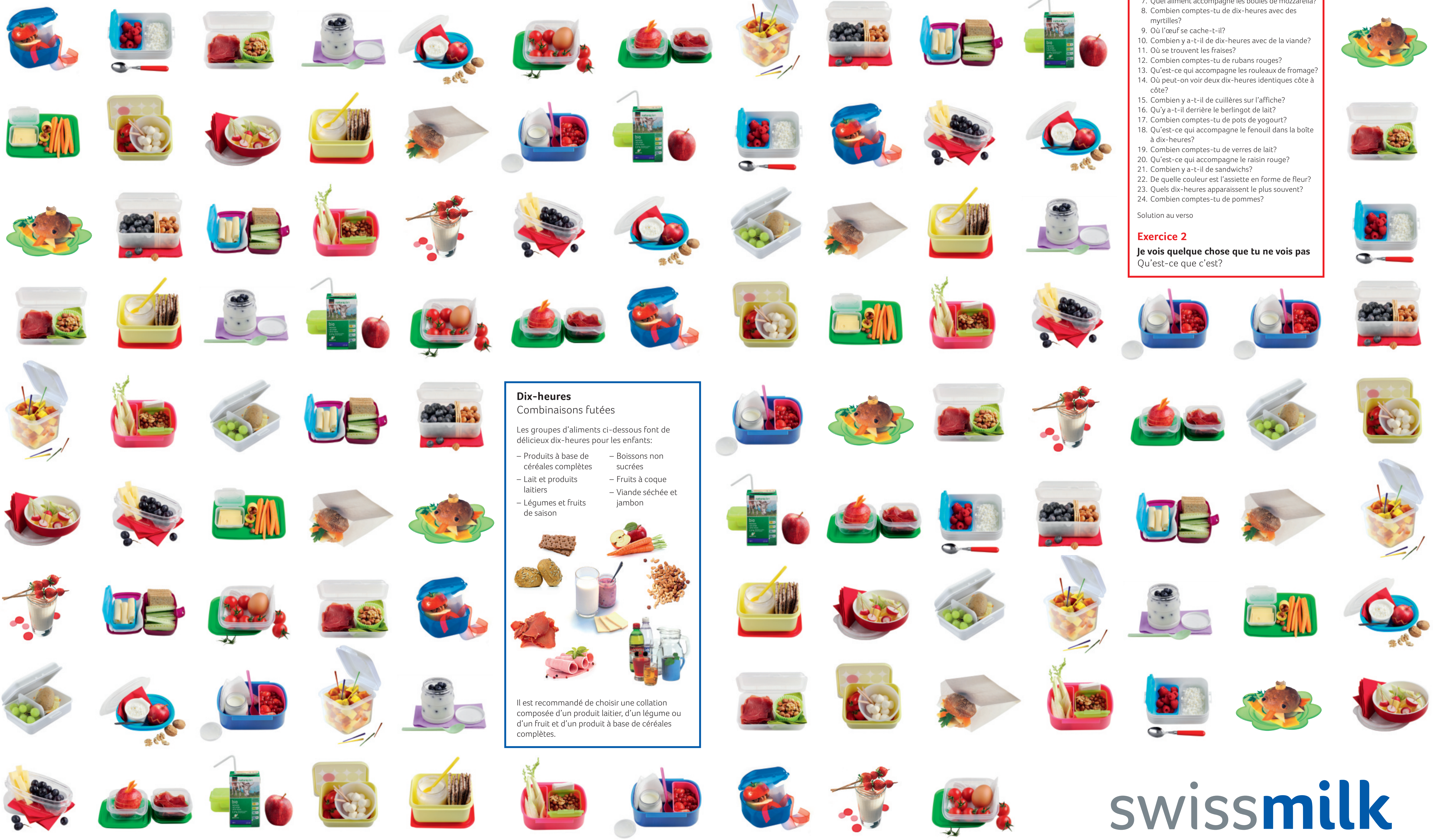
3. Combien comptes-tu de boîtes à dix-heures jaunes? Réponse: 10

2. Combien comptes-tu de boîtes à dix-heures jaunes? Réponse: 10

1. Combien y a-t-il de couvercles verts? Réponse: 20

Solutions

Des dix-heures sains pour être en forme toute la matinée



Exercice 1
Qui cherche
trouve

1. Combien y a-t-il de couvercles verts?
2. Qu'est-ce qui accompagne le raisin vert?
3. Combien comptes-tu de boîtes à dix-heures jaunes?
4. De quelle couleur est la paille du berlingot de lait?
5. Qu'y a-t-il dans les radis?
6. Combien y a-t-il de boîtes à dix-heures bleues?
7. Quel aliment accompagne les boules de mozzarella?
8. Combien comptes-tu de dix-heures avec des myrtilles?
9. Où l'œuf se cache-t-il?
10. Combien y a-t-il de dix-heures avec de la viande?
11. Où se trouvent les fraises?
12. Combien comptes-tu de rubans rouges?
13. Qu'est-ce qui accompagne les rouleaux de fromage?
14. Où peut-on voir deux dix-heures identiques côte à côte?
15. Combien y a-t-il de cuillères sur l'affiche?
16. Qu'y a-t-il derrière le berlingot de lait?
17. Combien comptes-tu de pots de yogourt?
18. Qu'est-ce qui accompagne le fenouil dans la boîte à dix-heures?
19. Combien comptes-tu de verres de lait?
20. Qu'est-ce qui accompagne le raisin rouge?
21. Combien y a-t-il de sandwichs?
22. De quelle couleur est l'assiette en forme de fleur?
23. Quels dix-heures apparaissent le plus souvent?
24. Combien comptes-tu de pommes?

Solution au verso

Exercice 2
Je vois quelque chose que tu ne vois pas
Qu'est-ce que c'est?

Dix-heures
Combinaisons futées

Les groupes d'aliments ci-dessous font de délicieux dix-heures pour les enfants:

- Produits à base de céréales complètes
- Lait et produits laitiers
- Légumes et fruits de saison
- Boissons non sucrées
- Fruits à coque
- Viande séchée et jambon

Il est recommandé de choisir une collation composée d'un produit laitier, d'un légume ou d'un fruit et d'un produit à base de céréales complètes.