

Concours

Réponds à 3 questions sur le lait et participe au tirage au sort. Pour tenter ta chance, c'est par ici:

www.swissmilk.ch/concourslaitalapause

Date limite de participation: 18 décembre 2020

1^{er} prix: tablette ou smartphone

(d'une valeur d'environ CHF 400)



2^e au 6^e prix:
2 entrées au cinéma



7^e au 16^e prix:
gourde Sigg



17^e au 40^e prix:
carnet à l'effigie de Lovely
avec remorques



Idées de dix-heures sains et
recettes de milkshakes sur
www.swissmilk.ch/laitalapause



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Fondation du Lait à la Pause
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Tél. 031 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/laitalapause

Suisse. Naturellement.

swissmilk

131278F
imprimé en suisse



Avec
bricolage et
concours

Journée du lait à la pause

3 novembre 2020

5^e – 8^e HarmoS (2^e cycle)

Une action de la Fondation du Lait à la Pause
et de l'Union suisse des paysannes et des femmes
rurales (USPF)

Upcycling: transforme ta brique de lait en cartes de vœux

Matériel

brique de lait vide (Tetra Pak)
ciseaux
crayon à papier
aiguille à laine
fil épais



Astuces

- Réaliser la broderie séparément, puis la coller sur la carte.
- Essayer différents motifs.
- Pour réaliser une carte carrée (motif cœur p. ex.), utiliser le plus petit rectangle (18,5 x 7 cm), réduire sa longueur en coupant 4,5 cm (14 x 7 cm), puis plier la carte en deux.
- Décorer la carte au moyen de stylos feutres.

Instructions



1 Couper les deux extrémités de la brique de lait, bien la rincer et la sécher.



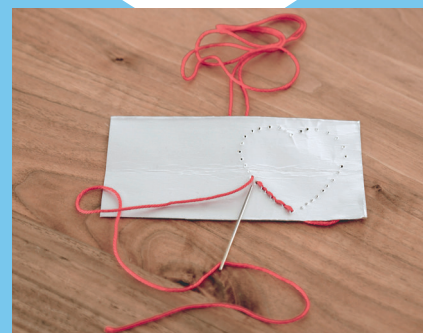
2 Découper la brique le long des plis. Tu obtiens ainsi quatre rectangles pour deux cartes (18,5 x 14 cm et 18,5 x 7 cm) et deux marque-pages (18,5 x 4 cm).



3 Depuis le bord, retirer délicatement la couche de papier supérieure des quatre rectangles.



4 Pour les cartes, plier les rectangles en deux dans le sens de la largeur. Dessiner un motif et piquer des trous le long des traits à l'aide d'une aiguille.



5 Broder le motif avec du fil.

3 portions de
produits laitiers par
jour, c'est bon pour
les muscles et les
neurones