



Primaire 2

Série de fiches de travail sur le thème «collations, recettes et alimentation»

- La pyramide alimentaire
- Les saisons des fruits et des légumes
- Vocabulaire des produits laitiers
- Inventer une recette de milkshake
- Recettes de goûters
- Autres supports d'enseignement
sur le thème «collations, recettes et alimentation»

Références au Plan d'étude romand (PER):

- CM 25 – Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme ...
2. ... en abordant les différentes phases de la digestion,
de l'assimilation et de l'élimination.
- CM 36 – Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son
alimentation ...
4. ... en étudiant de manière critique les produits et les
habitudes de consommation.
7. ... en développant son sens de l'organisation, son
autonomie et sa créativité.
- L 27 – Enrichir sa compréhension et sa pratique langagière par
l'établissement de liens avec des langues différentes ...
2. ... en ayant recours aux différentes langues représen-
tées dans la classe.



Primaire 2

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Exercice 1

Voici les étiquettes des différents étages de la pyramide alimentaire. Découpe-les et colle-les au bon endroit sur le schéma de la pyramide alimentaire qui se trouve à la page suivante.



**Beurre, beurre à
rôtir, huile et noix**



**Lait et produits
laitiers**



**Sucre, sucreries,
pâtisseries, fritures
et sodas**



**Céréales complètes,
pommes de terre et
légumineuses**



**Viande, volaille,
poisson et œufs**



**Fruits, légumes
et salade**



Boissons

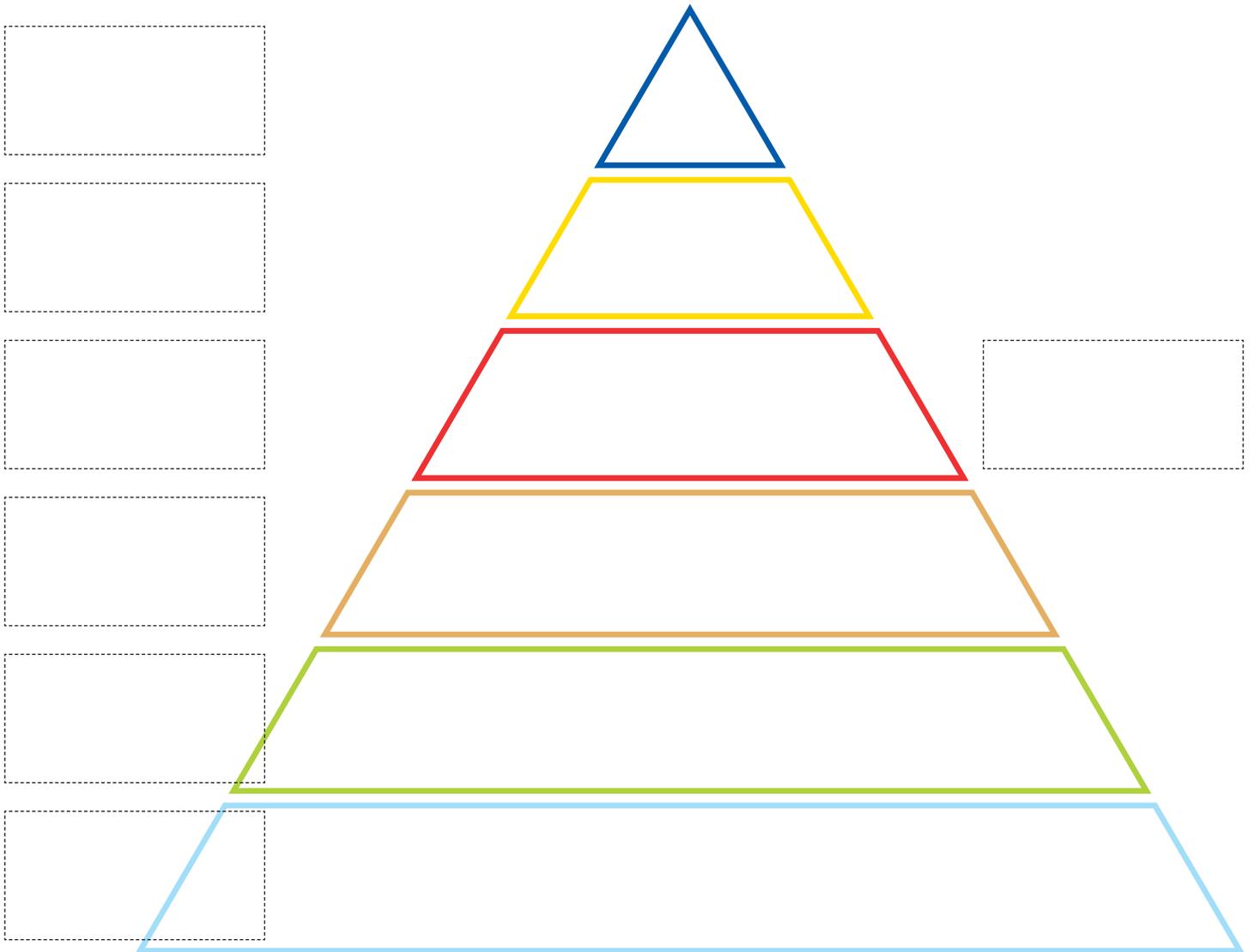


Primaire 2

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Modèle de pyramide alimentaire





Primaire 2

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Exercice 2

Découpe ces images d'aliments, puis place-les au bon endroit dans la pyramide alimentaire. Colle les images.





Primaire 2

Solution

La pyramide alimentaire

Exercices 1 et 2

Sucre, sucreries, pâtisseries, fritures, sodas
Une petite portion pour le plaisir

Beurre, beurre à rôtir, huile
2 à 3 cuillères à café de chaque
Noix
1 portion (20 à 30 g)

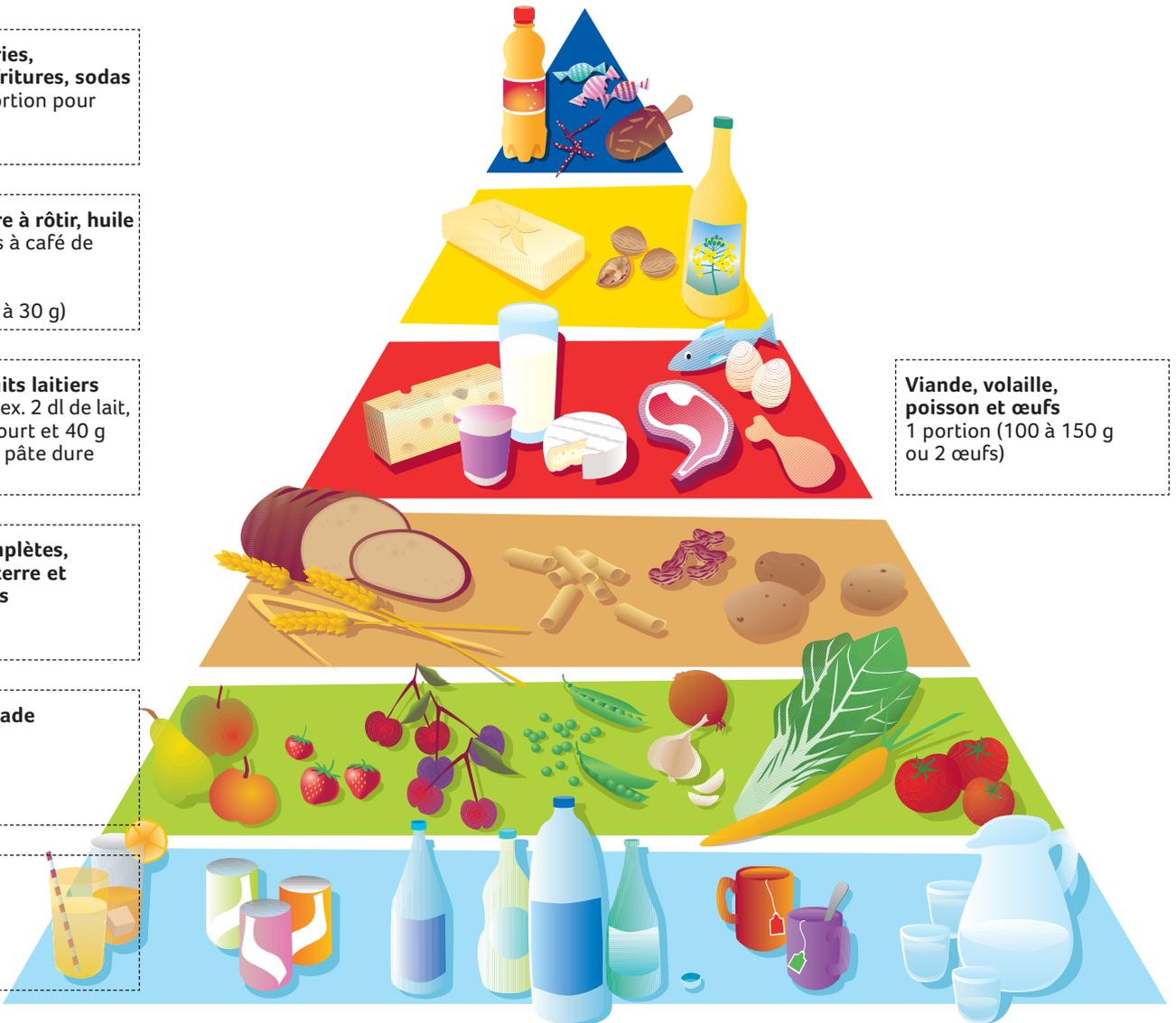
Lait et produits laitiers
3 portions, p. ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure

Céréales complètes, pommes de terre et légumineuses
3 portions

Légumes, salade
3 portions
Fruits
2 portions

Boissons
1,5 à 2 litres

Viande, volaille, poisson et œufs
1 portion (100 à 150 g ou 2 œufs)





Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes



Fruits et légumes

Notre corps a besoin de 3 portions de légumes/salade et de 2 portions de fruits par jour. Optez pour des fruits et des légumes de couleurs différentes: en effet, la couleur indique une composition différente en nutriments importants pour l'organisme. Vous pouvez les consommer crus ou cuits. L'une des cinq portions journalières peut être sous forme liquide, par exemple 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucré.

Exercice

Dans les magasins, on trouve des fruits et des légumes toute l'année. Cela ne signifie cependant pas qu'on les récolte en Suisse à tout moment. Ils proviennent souvent de loin. Qu'est-ce qui pousse en Suisse et quand? Testez vos connaissances. Quelle est en Suisse la saison des fruits et des légumes suivants? Essayez de remplir le tableau.

Exemple: cerises: de juin à juillet

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes												
Abricots												
Poires												
Fraises												
Concombres												
Framboises												
Cerises												
Courges												
Nectarines												
Carottes												
Asperges												
Tomates												



Remarque

Vous trouverez des tableaux des saisons pour les fruits et les légumes sur: www.swissmilk.ch/saison



Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes

Jouer à l'élastique avec les saisons

Organisation et jeu

Formez des groupes de trois personnes environ. Deux élèves se placent face à face et tendent l'élastique à hauteur de chevilles. Chaque hauteur représente une saison. On commence par la saison actuelle (p. ex. cheville: printemps, mollet: été, genou: automne, mi-cuisse: hiver). Tous les élèves récitent la comptine correspondante pendant qu'un camarade saute à l'élastique. S'il réussit toutes les figures, il passe à la saison suivante; l'élastique est placé plus haut et on récite la comptine correspondante. S'il rate une figure, il cède sa place au suivant. Au tour suivant, on reprend à la saison où on a raté la dernière fois. Relayez-vous pour tendre l'élastique.

Variantes

- Les élèves qui tiennent l'élastique écartent plus ou moins les jambes ou glissent un seul pied dans l'élastique.
- Inventez de nouveaux modèles de saut qui vont avec les comptines.



Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes

Printemps

DÉPART	Prin –	temps,	Prin –	temps,	qu’as –	tu –	là?
	rhu –	barbe,	as –	perges,	j’a –	dore	ça!

Été

DÉPART	É –	té,	É –	té,	qu’as –	tu –	là?
Ce –	rises,	cour –	gettes,	j’a –	dore	ça!	

Automne

DÉPART	Au –	tomne,	Au –	tomne,	qu’as –	tu –	là?
Rai –	sin,	poti –	ron,	j’a –	dore	ça!	

Hiver

DÉPART	Hi –	ver,	Hi –	ver,	qu’as –	tu –	là?
Poi –	res,	bett –	raves,	j’a –	dore	ça!	



Solution

Les saisons des fruits et des légumes

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Abricots						■	■	■				
Poires	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Fraises					■	■	■	■	■			
Concombres				■	■	■	■	■	■	■		
Framboises							■	■	■			
Cerises						■	■					
Courges	■	■						■	■	■	■	■
Nectarines							■	■				
Carottes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Asperges				■	■	■						
Tomates				■	■	■	■	■	■	■	■	



Primaire 2

Nom: _____

Vocabulaire des produits laitiers



Le lait permet de fabriquer une très grande variété de produits laitiers. Voici un petit dictionnaire du lait dans les quatre langues nationales. Il te permet de tester tes connaissances: quels sont les mots que tu connais déjà?

Idée de jeu

Choisir quatre langues et confectionner des cartes avec les mots pour former un jeu des familles. On peut ajouter d'autres produits (laitiers) ou encore trouver des images correspondant aux mots.

Français	Allemand	Italien	Romanche	Autre langue	Autre langue
lait	Milch	latte	latg		
yogourt	Jogurt	yogurt	jogurt		
séré	Quark	quark	quagliada		
fromage	Käse	formaggio	chaschiel		
crème	Rahm	panna	groma		
beurre	Butter	burro	paintg		



Remarque

Jouer au jeu des familles en se tenant debout pour faire travailler le corps autant que la tête.



Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.

Blank rounded rectangular box with a horizontal orange line near the top.







Primaire 2

Nom: _____

Recette pour la fiche de travail



Bircher express

Préparation: environ 15 min

Pour 4 personnes

Ingrédients

8-10 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons de céréale
1,5 dl de lait
500 g de yogourt nature
un peu de cannelle ou de zeste de citron râpé
3 pommes sucrées (Gala ou Golden Delicious, p. ex.), râpées à la râpe à bircher
200 g de petits fruits ou de fruits de saison, en morceaux

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.



Primaire 2

Nom: _____

Inventer une recette de milkshake



Lait automnal à la pomme

Pour 2 portions

Préparation: environ 10 min

Ustensiles

verre doseur
cuillère à soupe
planche à découper
couteau d'office
mixeur plongeant ou
smoothie maker
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
1 pomme sucrée parée et coupée en morceaux
1 cs de flocons d'avoine fins
1 cs de gelée de coings (facultatif)

Préparation

- 1 Mixer tous les ingrédients à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
- 2 Verser le lait à la pomme dans les verres.



Lait épicé à la carotte

Pour 2 portions

Préparation: environ 15 min

Ustensiles

verre doseur
balance de cuisine
cuillère à café
planche à découper
couteau d'office
éplucheur
mixeur plongeant ou
smoothie maker
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
60 g de carotte parée et coupée en morceaux
25 g d'amandes moulues
½ cc de cannelle en poudre
¼ cc de cardamome en poudre
2 pointes de couteau de clou de girofle en poudre
1 carotte parée et coupée en bâtonnets pour décorer (facultatif)



Remarque

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur www.swissmilk.ch/recettes.

Préparation

- 1 Mixer tous les ingrédients jusqu'au clou de girofle inclus à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
- 2 Verser le lait épicé à la carotte dans les verres.
- 3 Décorer avec les bâtonnets de carotte (facultatif).



swissmilk



Primaire 2

Fiche destinée aux enseignants

Recettes de goûters

Des en-cas bien pensés redonnent de l'énergie. Planifier, organiser et préparer les petits repas avec les enfants lors d'une semaine de projet, d'un camp, ou pour une excursion, une fête ou le stand à la récréation constitue une activité instructive et ludique. Les enfants mettent souvent du cœur à l'ouvrage, et il est bien connu que ce que l'on a fait soi-même a meilleur goût. C'est donc une bonne raison de transmettre simplement aux élèves des connaissances sur une alimentation saine et variée.

Les collations en excursion

Pour calmer la faim, recharger les batteries vides et redonner de l'énergie aux enfants fatigués. Les dix-heures idéaux pour une excursion se composent par exemple d'un petit sandwich au fromage ou de crackers au blé complet avec des bâtonnets de légumes, des morceaux de fromage et de la viande séchée. Comme boisson, optez pour de l'eau ou de la tisane non sucrée.

Les collations à l'intérieur

Les enfants sont toujours contents d'avoir une assiette avec une présentation amusante et appétissante. Pour une collation saine, on peut choisir des fruits coupés en petits morceaux, du yogourt avec des fruits frais, un milkshake, une timbale de semoule ou une tartine. Sans oublier qu'une pause est toujours la bienvenue pour entrecouper un moment de jeu, d'apprentissage ou de détente.

Dans les pages suivantes, nous vous proposons des collations adaptées à toutes les occasions.



Primaire 2

Nom: _____

Recettes pour la fiche de travail



Petits pains aux légumes

Pour 10 pièces

Préparation: environ 40 min

Repos: environ 1 h

Cuisson: environ 30 min

Ustensiles

grand saladier
balance de cuisine
cuillère à café
râpe à rösti
éplucheur
râpe à bircher
casserole
verre doseur
réceptif
linge
corne à pâte
papier sulfurisé

Ingrédients

Pâte:

350 g de farine à tresse
150 g de farine d'épeautre complète
(voir astuce)
60 g de Sbrinz AOP râpé
1½ cc de sel

farine pour saupoudrer

100 g de courgette râpée à la râpe à rösti
100 g de carotte parée et râpée à la râpe
à bircher
21 g de levure émiettée
2,75-3 dl de lait tiède

Préparation

1 Pâte: dans un saladier, mélanger les deux sortes de farine, le Sbrinz et le sel, former un puits. Ajouter les légumes. Délayer la levure dans le lait et verser dans le puits. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 1 h).

2 Façonner un boudin de pâte d'env. 5 cm de diamètre sans pétrir. À l'aide de la corne, découper en biais 10 morceaux de pâte de taille égale, sans les modeler ni les pétrir. Disposer les petits pains en les espaçant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine.

3 Glisser la plaque dans le four froid au niveau de la deuxième rainure depuis le bas. Allumer le four à 200 °C. Cuire les petits pains 25-30 min. Servir chaud ou froid.

Astuce

La farine d'épeautre complète est disponible en grande surface. Elle peut être remplacée par de la farine de blé complète.



Frites croustillantes

Pour 1 portion

Préparation: environ 10 min

Ustensiles

éplucheur
planche à découper
couteau d'office
cuillère à soupe
pour épépiner le
concombre (facultatif)
cornet à frites ou
sachet à sandwich

Ingrédients

½-1 carotte jaune ou carotte pelée
½ poivron jaune épépiné
1 morceau de concombre (8-10 cm) pelé
et épépiné
30-40 g de Gruyère AOP doux

Préparation

- 1 Couper les légumes et le fromage en bâtonnets.
- 2 Placer les bâtonnets dans le cornet à frites.

Astuce

Selon la saison, remplacer le poivron et le concombre par des carottes.



Petits fruits et dip

Pour 10 portions

Préparation: environ 20 min

Ustensiles

cuillère à café
planche à découper
couteau d'office
râpe fine
balance de cuisine
mixeur plongeant
10 assiettes
10 cure-dents ou
mini-brochettes
10 petits bols d'env.
1 dl pour le dip

Ingrédients

Dip:
2 cc de miel
5-8 feuilles de basilic lavées
5-8 feuilles de menthe lavées
1 citron, zeste râpé
400 g de crème acidulée

Petits fruits:
750 g de fraises lavées et évent. coupées
en morceaux
250 g de myrtilles lavées
500 g de framboises lavées

Décoration:

2 feuilles de basilic lavées et hachées
(facultatif)
2 feuilles de menthe lavées et hachées
(facultatif)

Préparation

- 1 Dip: à l'aide du mixeur plongeant, réduire en purée fine le miel, le basilic, la menthe et 2 cs de crème acidulée. Ajouter le zeste de citron. Incorporer délicatement le reste de crème acidulée.
- 2 Répartir les fruits sur les 10 assiettes.
- 3 Répartir équitablement la sauce dip dans les 10 petits bols et décorer avec le basilic et la menthe hachés (facultatif).
- 4 Piquer les petits fruits sur un cure-dent ou une mini-brochette et les tremper dans la sauce dip.



Dip au séré et légumes d'été

Pour 10 portions

Préparation: environ 10 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
presse-agrume
cuillère à café
presse-ail
planche à découper
couteau
balance de cuisine
éplucheur
10 petits bols

Ingrédients

Dip au séré:

500 g de séré (¾ gras)
3 cs de demi-crème
2 cc de jus de citron
1-2 gousses d'ail pressées
2 cs de basilic finement ciselé
3 cs de Sbrinz AOP râpé
sel et poivre
env. 1,5 kg de légumes d'été, p. ex. poivron,
concombre, fenouil, colrave, carotte

Préparation

- 1** Dip: mélanger le séré, la crème et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Incorporer l'ail, le basilic et le Sbrinz, saler, poivrer.
- 2** Parer les légumes, les couper en bâtonnets et les disposer sur 10 assiettes.
- 3** Remplir les 10 petits bols de dip et les ajouter sur les assiettes de légumes.



Yogourt carotte-orange

Pour 10 portions

Préparation: environ 25 min

Ustensiles

grand saladier
couteau
cuillère à soupe
balance de cuisine
éplucheur
râpe à bircher
petite râpe
presse-agrume
planche à découper
10 verres de 3 dl

Ingrédients

1,25 kg de yogourt nature
500 g de séré (¾ gras)
1 pointe de couteau de sel
2 cs de miel liquide
400-500 g de carottes parées et râpées
à la râpe à bircher
1 orange, un peu de zeste et tout le jus
6 dattes dénoyautées et coupées en
lamelles
3-4 cs de graines hachées, de courge ou
de tournesol, p. ex.

Préparation

- 1** Dans un saladier, mélanger le yogourt, le séré, le sel et le miel. Incorporer les carottes, le zeste et le jus d'orange et les dattes.
- 2** Répartir dans les verres. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- 3** Parsemer de graines avant de servir.



Tartines au fromage et au raisin

Pour 10 pièces

Préparation: environ 30 min

Ustensiles

saladier
couteau
couteau d'office
planche à découper
couteau à pain
mandoline
cuillère à soupe

Ingrédients

125 g de beurre ramolli
1 bouquet de ciboulette ciselée
500 g de pain complet à l'épeautre ou aux noix coupé en 10 tranches
½ laitue feuille de chêne verte ou 1-2 fenouils finement râpés à la mandoline
500 g de fromage à pâte molle coupé en tranches, p. ex. brie suisse ou camembert suisse
300 g de raisin blanc ou rouge, grains coupés en deux et épépinés (au moins 10 grains)
2 cs de miel (facultatif)

Préparation

- 1 Mélanger le beurre et la ciboulette, en tartiner les tranches de pain.
- 2 Disposer la salade ou le fenouil, puis le fromage sur les tranches de pain.
- 3 Garnir de raisin. Ajouter un peu de miel (facultatif).



Brochettes de fruits automnales

Pour 10 portions/30 pièces

Préparation: environ 30 min

Ustensiles

balance de cuisine
planche à découper
couteau d'office
30 mini-brochettes en bois
10 assiettes

Ingrédients

250 g de raisin lavé (30 grains)
250 g de Tête de moine raclée en rosettes (30 rosettes)
250 g de poires lavées et coupées en bouchées (30 morceaux)
300 g de prunes lavées, dénoyautées et coupées en quartiers (30 morceaux)

Préparation

- 1 Enfiler sur les mini-brochettes les grains de raisin, les rosettes de Tête de moine, les morceaux de poires et les quartiers de prunes en les alternant.
- 2 Disposer trois brochettes par personne sur une assiette.

Astuce

Utiliser des pruneaux à la place des prunes.



Lait betterave-orange

Pour 2 portions

Préparation: environ 15 min

Ustensiles

verre doseur
balance de cuisine
cuillère à café
planche à découper
couteau d'office
râpe fine
mixeur plongeant
ou smoothie maker
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
100 g de betterave rouge cuite, parée et coupée en morceaux
1-2 cc de miel liquide
½ orange, zeste râpé et jus
2 tranches d'orange pour décorer

Préparation

1 Mixer tous les ingrédients jusqu'au jus d'orange inclus à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
2 Verser le lait betterave-orange dans les verres et décorer avec les tranches d'orange.



Mini-corbeilles de fruits

Pour 4 portions

Préparation: environ 20 min

Ustensiles

planche à découper
couteau d'office
vide-pomme
cure-dents
petit récipient pour la sauce

Ingrédients

4 petites pommes à peau rouge (Cox Orange, p. ex.)
jus de citron pour badigeonner
250 g de petits fruits divers (framboises, myrtilles, groseilles rouges, p. ex.)

Sauce:

125 g de séré
½-1 cc de sucre glace
½ cc de sucre vanillé

Préparation

1 Ôter un couvercle d'env. un quart du fruit à chaque pomme. Éviter la partie inférieure et découper la chair en morceaux. Sur le couvercle, tailler six morceaux en forme de feuille. Badigeonner le tout de jus de citron.
2 Mélanger les petits fruits. Remplir les pommes évidées des morceaux de pomme, puis des petits fruits. Piquer le couvercle sur un cure-dent avant de le fixer sur la mini-corbeille.
3 Sauce: mélanger tous les ingrédients, verser dans le petit récipient. Servir avec les mini-corbeilles de fruits.



Primaire 2

Autres supports d'enseignement sur le thème «collations, recettes et alimentation»

Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur: www.swissmilk.ch/ecole > Primaire 2 > Fiches de travail

Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement sur www.swissmilk.ch/shop ou téléchargés au format PDF:

– Affiche «Pyramide alimentaire»

N° d'article 146242

– Affiche «Le petit-déj des enfants»

Les enfants sont plus concentrés et réceptifs s'ils prennent un petit-déjeuner et emportent des dix-heures pour la récréation. Cette affiche propose cinq idées de petits-déjeuners sains et de dix-heures appropriés.

N° d'article 130446

– Affiche «Des dix-heures sains du lundi au vendredi»

À la récréation du matin, les enfants ont besoin d'une collation saine pour faire le plein d'énergie et rester attentifs. Cette affiche propose dix idées de dix-heures sains.

N° d'article 130445

Liens complémentaires

Même à la récré, il faudrait tenir compte de la saison:

www.swissmilk.ch/saison > Calendriers des saisons pour les fruits, les légumes, les salades, les herbes et les champignons.

www.swissmilk.ch/recettes

Pour plus d'informations sur les fruits et légumes suisses

www.swissfruit.ch

www.legume.ch