



swissmilk



10 bonnes raisons de boire du lait

Le lait est précieux à tout âge

Les composants du lait soutiennent notre santé de la petite enfance jusqu'à un âge avancé. Une alimentation équilibrée, combinée avec trois portions de lait et de produits laitiers par jour et de l'exercice physique régulier en plein air, contribue à la santé et au bien-être tout au long de la vie.

Exercice

Quelles fonctions remplissent les différents composants du lait dans notre organisme? Attribue le bon numéro à chaque composant.

- Magnésium
- 8 Phosphore
- 6 Vitamine E
- Matière grasse lactique
- Vitamine D
- 10 Potassium
- Protéines lactiques
- Vitamines B₂ et B₁₂
- Calcium
- Vitamine A

- ① Ce minéral est un élément déterminant pour la bonne santé des os et des dents. Il stabilise les membranes cellulaires et joue un rôle dans la transmission des signaux et des stimuli.
- ② Ce composant est facile à digérer, rassasie bien et joue un rôle important dans la formation des cellules et des muscles.
- ③ Ce composant est très digeste et fournit presque tous les types d'acides gras saturés et insaturés. Il contient aussi les vitamines liposolubles A, D et E.
- ④ Notre organisme a besoin de cette vitamine liposoluble pour pouvoir emmagasiner le calcium dans les os. Elle soutient aussi le système immunitaire et peut réduire le risque de certaines maladies.
- ⑤ Cette vitamine liposoluble est indispensable au processus de la vision dans l'œil. Elle participe en outre à la croissance et au développement de nos cellules et des tissus de la peau et des muqueuses. Elle renforce le système immunitaire et neutralise les radicaux libres à l'intérieur de la peau.
- ⑥ Cette vitamine a une action antioxydante. Elle a un effet favorable sur le métabolisme des graisses (notamment sur le taux de cholestérol) et sur le système immunitaire.
- ⑦ Les vitamines de ce groupe sont des coenzymes responsables de nombreuses réactions métaboliques et sont importantes pour la formation du sang. Elles favorisent l'absorption de l'oxygène dans les tissus, renforcent le système nerveux et l'apport énergétique.
- ⑧ Ce minéral est un élément constitutif des os et des dents. Il commande certains processus métaboliques, joue un rôle tampon dans l'équilibre acido-basique et participe à la fourniture d'énergie.
- ⑨ Ce minéral active les enzymes du métabolisme énergétique. Il participe en outre à la minéralisation des os et joue un rôle important dans la transmission des stimuli dans le système nerveux et la musculature.
- ⑩ Ce minéral sert surtout d'antagoniste au magnésium dans l'excitabilité des muscles. Il est aussi important pour la croissance des cellules, l'équilibre acido-basique et le métabolisme osseux.



swissmilk



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Recette pour la fiche de travail

Chai latte

Pour 2 portions

Préparation: env. 15 min

Ustensiles

verre doseur
cuillère à café
émulsionneur à lait
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
1 anis étoilé
1-2 cc de sucre (facultatif)
2 sachets de thé chai ou de Yogi-Tea Classic

anis étoilé pour décorer (facultatif)
cardamome en poudre pour décorer (facultatif).

Préparation

1 Chauffer le lait, l'anis étoilé et, selon les goûts, le sucre. Réduire à feu doux juste avant l'ébullition et laisser frémir 5 min. Retirer du feu, plonger les sachets de thé pendant 7-10 min. Retirer l'anis étoilé et les sachets de thé.

2 Chauffer de nouveau le lait (env. 60° C, voir astuce), puis le faire mousser à l'aide de l'émulsionneur. Verser dans les verres. Décorer à volonté et servir sans attendre.



Astuce

Le lait a atteint environ 60° C lorsque l'on peut encore toucher la casserole sans se brûler.



Solution

SWISSMILK

10 bonnes raisons de boire du lait

Exercice

- ⑨ Magnésium
 - ⑧ Phosphore
 - ⑥ Vitamine E
 - ③ Matière grasse lactique
 - ④ Vitamine D
 - ⑩ Potassium
 - ② Protéines lactiques
 - ⑦ Vitamines B₂ et B₁₂
 - ① Calcium
 - ⑤ Vitamine A
- ① Ce minéral est un élément déterminant pour la bonne santé des os et des dents. Il stabilise les membranes cellulaires et joue un rôle dans la transmission des signaux et des stimuli.
 - ② Ce composant est facile à digérer, rassasie bien et joue un rôle important dans la formation des cellules et des muscles.
 - ③ Ce composant est très digeste et fournit presque tous les types d'acides gras saturés et insaturés. Il contient aussi les vitamines liposolubles A, D et E.
 - ④ Notre organisme a besoin de cette vitamine liposoluble pour pouvoir emmagasiner le calcium dans les os. Elle soutient aussi le système immunitaire et peut réduire le risque de certaines maladies.
 - ⑤ Cette vitamine liposoluble est indispensable au processus de la vision dans l'œil. Elle participe en outre à la croissance et au développement de nos cellules et des tissus de la peau et des muqueuses. Elle renforce le système immunitaire et neutralise les radicaux libres à l'intérieur de la peau.
 - ⑥ Cette vitamine a une action antioxydante. Elle a un effet favorable sur le métabolisme des graisses (notamment sur le taux de cholestérol) et sur le système immunitaire.
 - ⑦ Les vitamines de ce groupe sont des coenzymes responsables de nombreuses réactions métaboliques et sont importantes pour la formation du sang. Elles favorisent l'absorption de l'oxygène dans les tissus, renforcent le système nerveux et l'apport énergétique.
 - ⑧ Ce minéral est un élément constitutif des os et des dents. Il commande certains processus métaboliques, joue un rôle tampon dans l'équilibre acido-basique et participe à la fourniture d'énergie.
 - ⑨ Ce minéral active les enzymes du métabolisme énergétique. Il participe en outre à la minéralisation des os et joue un rôle important dans la transmission des stimuli dans le système nerveux et la musculature.
 - ⑩ Ce minéral sert surtout d'antagoniste au magnésium dans l'excitabilité des muscles. Il est aussi important pour la croissance des cellules, l'équilibre acido-basique et le métabolisme osseux.