



swissmilk



## Secondaire 1/économie familiale

Nom: \_\_\_\_\_

### Les produits laitiers à la loupe

Quels produits contiennent du lait?

#### Exercice 1

Récupère des prospectus de produits alimentaires et feuillette-les. Quels sont les produits qui contiennent du lait? Découpe les images sur lesquelles on peut voir du lait ou des produits fabriqués avec du lait. Colle-les sur une affiche. Écris en titre: «On trouve du lait dans...».

Les produits laitiers à la loupe

#### Exercice 2

Jette un coup d'œil dans le réfrigérateur à la maison ou dans le rayon frais au supermarché. Écris le nom de trois produits laitiers que tu aimes:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### Exercice 3

Sur les emballages de produits laitiers, on peut lire différentes informations. Certaines doivent obligatoirement apparaître conformément à la loi. Choisis un produit laitier de l'exercice 2 et examine-le attentivement. Que t'apprend-il?

Nom du produit: \_\_\_\_\_

Fabriquant: \_\_\_\_\_

Ingrédients: \_\_\_\_\_

Valeurs nutritives (quantités en grammes ou en millilitres)

Énergie: \_\_\_\_\_

Lipides: \_\_\_\_\_

Glucides: \_\_\_\_\_

Protéines: \_\_\_\_\_

Sel: \_\_\_\_\_

À quel moment de la journée préfères-tu manger ou boire ce produit laitier?



Nom: \_\_\_\_\_

SWISSMILK

## Les produits laitiers à la loupe

### Exercice 4

Enquête en classe:

Quel est le produit laitier préféré de tes camarades de classe?

Y a-t-il un produit laitier que tout le monde (ou presque) aime?

### Exercice 5

Parmi toutes les informations figurant sur les emballages de lait ou de produits laitiers, tu trouveras les mentions: «À vendre jusqu'au», «À consommer jusqu'au», «À consommer de préférence avant le». Que signifient-elles?

À vendre jusqu'au: \_\_\_\_\_

À consommer jusqu'au: \_\_\_\_\_

À consommer de préférence avant le: \_\_\_\_\_

### Exercice 6

À ton avis, pendant combien de jours se conservent le lait et les produits laitiers au réfrigérateur tant qu'ils ne sont pas ouverts, entre la date de vente et la date limite de consommation? Remplis le tableau puis vérifie tes estimations en regardant ce qu'il y a d'inscrit sur l'emballage.

	Je pense que ce produit se conserve au réfrigérateur pendant...	En réalité, ce produit se conserve au réfrigérateur pendant...	Entre ce que je pensais et la réalité, il y a une différence de...
lait pasteurisé			
lait UHT			
yogourt nature			
beurre			
crème			



### Remarque

Le lait UHT doit être mis au réfrigérateur une fois qu'il est ouvert seulement.



swissmilk



## Secondaire 1/économie familiale

Nom: \_\_\_\_\_

### Recette pour la fiche de travail

#### Chai-Latte

*Préparation: env. 15 min*

*Pour 2 portions*

#### 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, cf. 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.



SWISSmilk

# Solution

## Les produits laitiers à la loupe

---

### Exercice 5

#### À vendre jusqu'au:

Indique jusqu'à quelle date un produit peut être mis en vente dans un magasin.

#### À consommer jusqu'au:

Indique jusqu'à quelle date un aliment peut être consommé. Passé cette date, ce produit ne devrait plus être bu ou mangé.

#### À consommer de préférence avant le:

La date de consommation recommandée indique jusqu'à quelle date un produit qui n'a pas encore été ouvert garde ses qualités s'il est conservé dans les conditions adéquates. Cela comprend son goût, son odeur, sa consistance et ses valeurs nutritives. L'expiration de ce délai ne signifie pas forcément que le produit n'est plus consommable, mais qu'il ne pourra pas être conservé encore longtemps. Ainsi, le lait peut encore se conserver quelques jours, tandis que les yogourts et le séré peuvent encore durer une à deux semaines. Toutefois, avant de les consommer, il est fortement recommandé de vérifier s'ils ont la même apparence, la même odeur et le même goût que d'ordinaire.