



SWISSMILK



Remarque

Les produits ayant subi une importante transformation, comme les biscuits, les sucreries et autres collations sucrées, peuvent contenir une grande quantité de mauvaises graisses et de sucre. Ils ont une faible valeur nutritive et se situent à l'étage des produits d'agrément sur la pyramide alimentaire.

Le beurre présente plusieurs avantages:

- c'est un produit suisse et purement naturel, qui ne contient aucun additif;
- il procure des acides gras saturés ainsi que des acides gras mono- et polyinsaturés;
- il contient les vitamines liposolubles A, D et E;
- il est particulièrement facile à digérer;
- sa production est écologique.

Le beurre a aussi plusieurs usages: il se tartine, s'utilise pour cuire les légumes, dans la pâtisserie et pour affiner les plats. Le beurre à rôtir est approprié pour la cuisson de la viande, de la volaille et du poisson. Pour la sauce à salade, il est recommandé d'utiliser de l'huile de colza.

Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

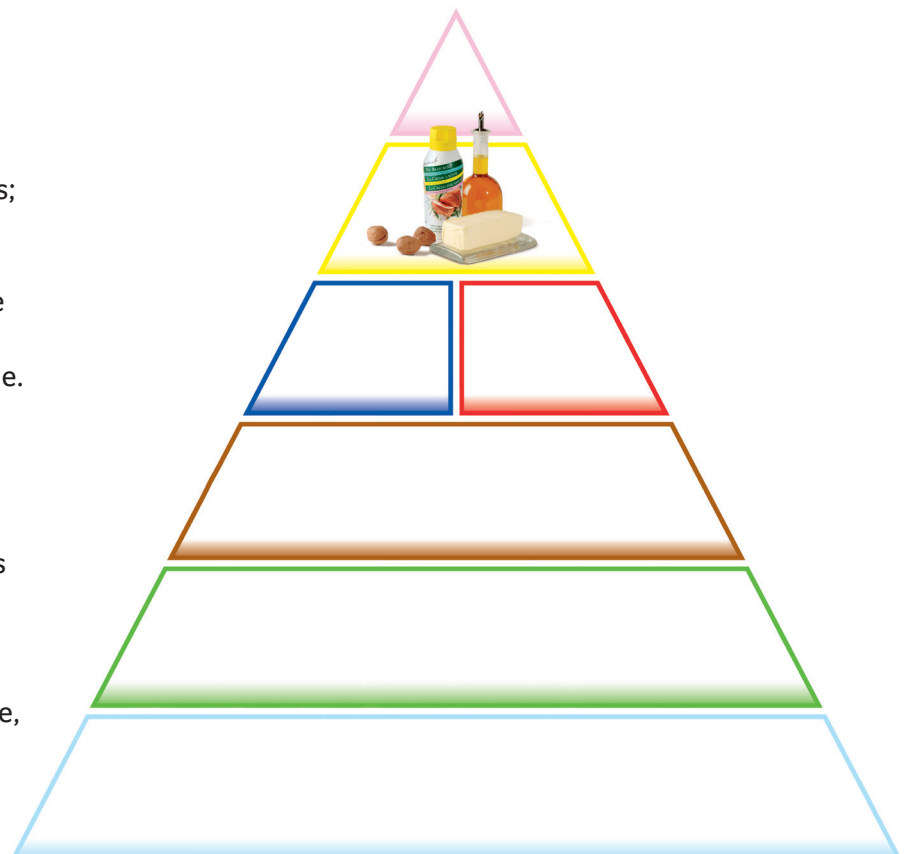
Pyramide alimentaire: beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque

Recommandation

Chaque jour 2–3 cc (10–15 g) de beurre sur du pain, 2–3 cc (10–15 g) de beurre à rôtir ou de crème à rôtir pour cuisiner, 2–3 cc (10–15 g) d'huile dans la sauce à salade ainsi que 20–30 g de fruits à coque dans le bircher ou la salade.

Les graisses (ou lipides) et les substances associées sont des composants des membranes de nos cellules. La graisse apporte de l'énergie, des acides gras et des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Elle libère aussi arômes et saveurs. La graisse corporelle protège les organes fragiles des chocs ou des coups et permet de résister au froid.

Le beurre a une composition bien différente de celle des autres lipides ou de l'huile: il se présente sous la forme de particules de graisse lactique et est constitué d'environ 400 sortes d'acides gras. Cela fait de lui la matière grasse la plus complexe que l'on connaisse.





SWISSmilk

Nom: _____

Pyramide alimentaire: beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque



Matériel

aliments listés dans le tableau
crayon/stylo
papier buvard ou autre papier absorbant
photocopieuse
chiffon humide pour nettoyer

Gras, es-tu là?

Instruction

- 1 Faire une photocopie de cette fiche sur du papier buvard ou sur un autre papier absorbant. Poser la photocopie sur un plan de travail lavable dans l'endroit le plus chaud à disposition. Préparer une petite quantité de chaque aliment de la liste (taille d'une noisette environ).
- 2 Réduire en miettes ou écraser un peu les aliments si nécessaire puis les placer dans la bonne case sur la feuille.
- 3 Attendre env. 10 min puis enlever les échantillons de la feuille et laisser sécher.
- 4 Entourer en jaune les noms d'aliments qui ont laissé une tache de gras.

Denrées alimentaires		Denrées alimentaires	
eau		glace	
huile de colza		flocons d'avoine	
croissant		fromage	
pomme		mayonnaise	
chips		chocolat	
noisettes			