



SWISSMILK

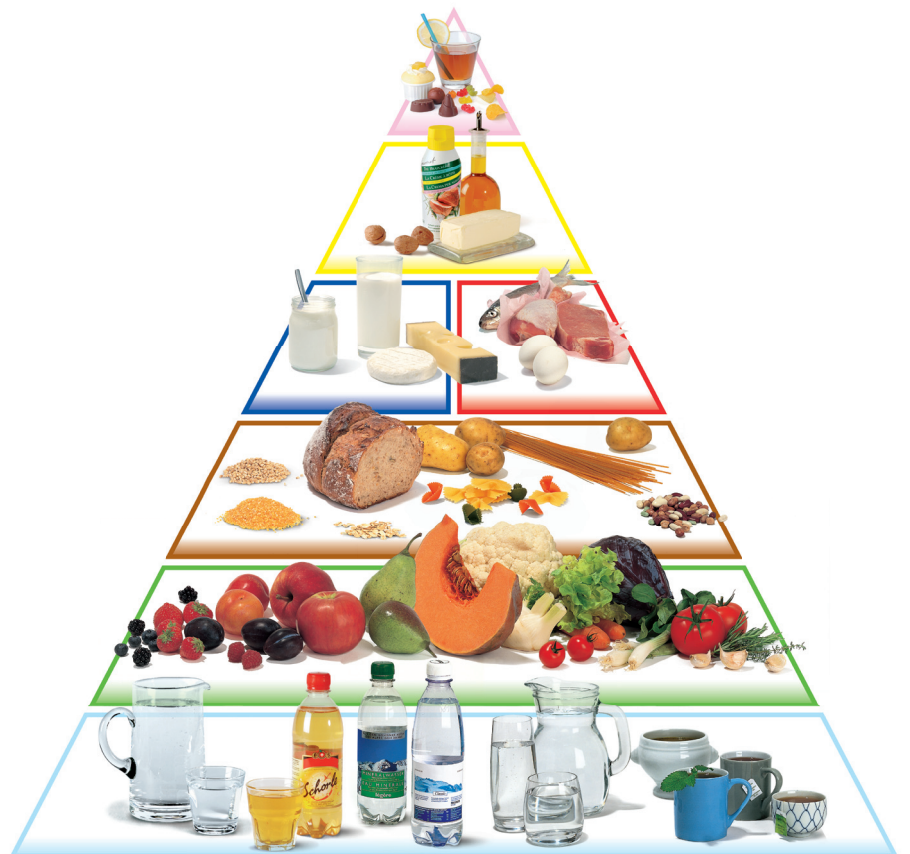
Nom: \_\_\_\_\_

## Pyramide alimentaire et quantités journalières recommandées

### Pyramide alimentaire

Visuellement, la pyramide alimentaire représente de manière optimale l'importance des différents groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée.

Tous les aliments sont classés dans un groupe en fonction des substances nutritives principales qu'ils contiennent. Chaque niveau de la pyramide indique dans quelle proportion un groupe d'aliments doit être présent dans l'alimentation quotidienne. Les aliments situés au niveau le plus bas peuvent être consommés sans restriction. Plus un aliment se situe à un niveau élevé de la pyramide, plus la quantité journalière recommandée est petite.












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

SWISSMILK

## Pyramide alimentaire et quantités journalières recommandées

### Quantités journalières recommandées

|   |   |  |
|---|---|--|
|    | <b>Sucre, douceurs, pâtisseries, fritures, boissons sucrées</b> | Une petite portion pour le plaisir   |
|   | <b>Beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque</b>            | 2-3 cuillères à café de chaque, 20-30 g de fruits à coque  |
|  | <b>Viande, volaille, poisson, œufs</b>                          | 1 portion  |
|  | <b>Lait, produits laitiers</b>                                  | 3 portions:<br>p. ex. 1 verre de lait (2 dl), 1 yogourt (180 g) et 1 morceau de fromage à pâte dure (40 g) |
|  | <b>Céréales, pommes de terre, légumineuses</b>                  | 3 portions   |
|  | <b>Légumes, salade, fruits</b>                                  | 5 portions<br>(3 portions de légumes et 2 portions de fruits)  |
|  | <b>Boissons</b>   | 1-2 litres   |



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

SWISSmilk

### Pyramide alimentaire et quantités journalières recommandées

#### 3 portions de lait et de produits laitiers au quotidien

##### 3 portions par jour

Le lait et les produits laitiers sont des sources idéales de calcium, de protéines et de vitamine D, qui sont des nutriments importants pour la bonne santé des os. Il est recommandé de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour.



##### Double action du calcium et de la vitamine D

Le précieux calcium, les protéines et la vitamine D contenus dans le lait contribuent à fortifier les os. La vitamine D est surtout présente dans le lait entier et les produits au lait entier comme le fromage ou le yogourt. Vitamine liposoluble, elle favorise l'absorption du calcium par les os. Le lait et les produits laitiers contiennent aussi un large éventail d'autres minéraux et vitamines. Trois portions de lait par jour dès l'enfance contribuent au développement d'une ossature saine et au maintien des os.

#### Exercice

Comment intégrer 3 portions de lait et de produits laitiers dans son alimentation?

Compose tes propres repas pour deux jours selon tes goûts et présente-les à la classe.

|       |   |      |   |      |
|-------|---|------|---|------|
|       | + |      | + |      |
| matin |   | midi |   | soir |

|       |   |      |   |      |
|-------|---|------|---|------|
|       | + |      | + |      |
| matin |   | midi |   | soir |



swissmilk



## Secondaire 1/économie familiale

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

### Recette pour la fiche de travail

#### Petits pains aux fruits

Préparation: env. 35 min

Repos: env. 1 h

Cuisson: env. 30 min

Pour 10 pièces

#### Ustensiles

grand saladier  
balance de cuisine  
cuillère à café  
planche à découper  
couteau  
verre doseur  
petite casserole  
cuillère à soupe  
linge  
papier sulfurisé

#### Pâte

350 g de farine d'épeautre blanche  
150 g de farine d'épeautre complète (voir astuce)  
50 g de noix de coco râpée  
1 cc de sel  
40 g de sucre de canne  
1 cc de cannelle en poudre  
50 g de noisettes hachées  
125 g d'abricots secs coupés en morceaux  
25 g de levure émiettée  
3,5 dl de lait tiède  
2 cs de beurre liquide  
farine pour saupoudrer

#### Préparation

**1** Pâte: mélanger tous les ingrédients jusqu'aux abricots secs compris, former un puits. Délayer la levure dans le lait, verser avec le beurre 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 dix boules de pâte de taille égale. Les disposer en les espaçant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine et entailler en forme de croix.

**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.



#### Astuces

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