



SWISSMILK

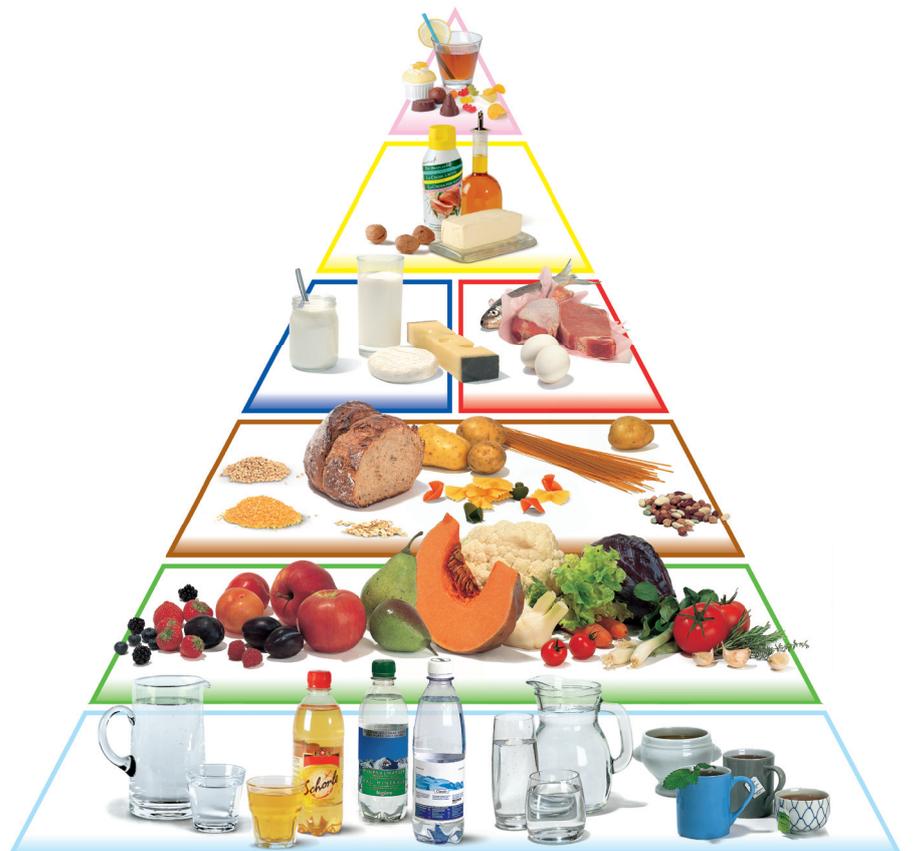
Nom: _____

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

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



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.