



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

## Que contient le lait?

### Exercice 1

Qu'est-ce qu'il y a dans un décilitre de lait? Entoure les cinq bonnes réponses.

87,6 g d'eau	56,2 g d'eau
4,9 g de lactose	10,8 g de lactose
3,5 g de matière grasse	5,9 g de matière grasse
2,6 g de vitamines et de sels minéraux (du calcium et de la vitamine D, notamment)	0,8 g de vitamines et de sels minéraux (du calcium et de la vitamine D, notamment)
24,5 g de protéines	3,2 g de protéines



### Remarque

Compare tes réponses avec les indications qui figurent sur l'emballage d'un litre de lait entier.



## Secondaire 1/économie familiale

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

### Que contient le lait?

---

#### Exercice 2

Chaque substance nutritive remplit une fonction utile dans ton corps. Écris à côté des phrases la substance nutritive qui convient (voir les termes utilisés dans l'exercice n° 1).

\_\_\_\_\_ :

Aide à bien réfléchir et étanche la soif.

\_\_\_\_\_ :

Pour faire le plein d'énergie et être au top de ses performances.

\_\_\_\_\_ :

Est digeste, contient des acides gras pour les cellules du cerveau et les muscles.

\_\_\_\_\_ :

Rassient, sont de grande valeur, contiennent les matériaux nécessaires à la croissance.

\_\_\_\_\_ :

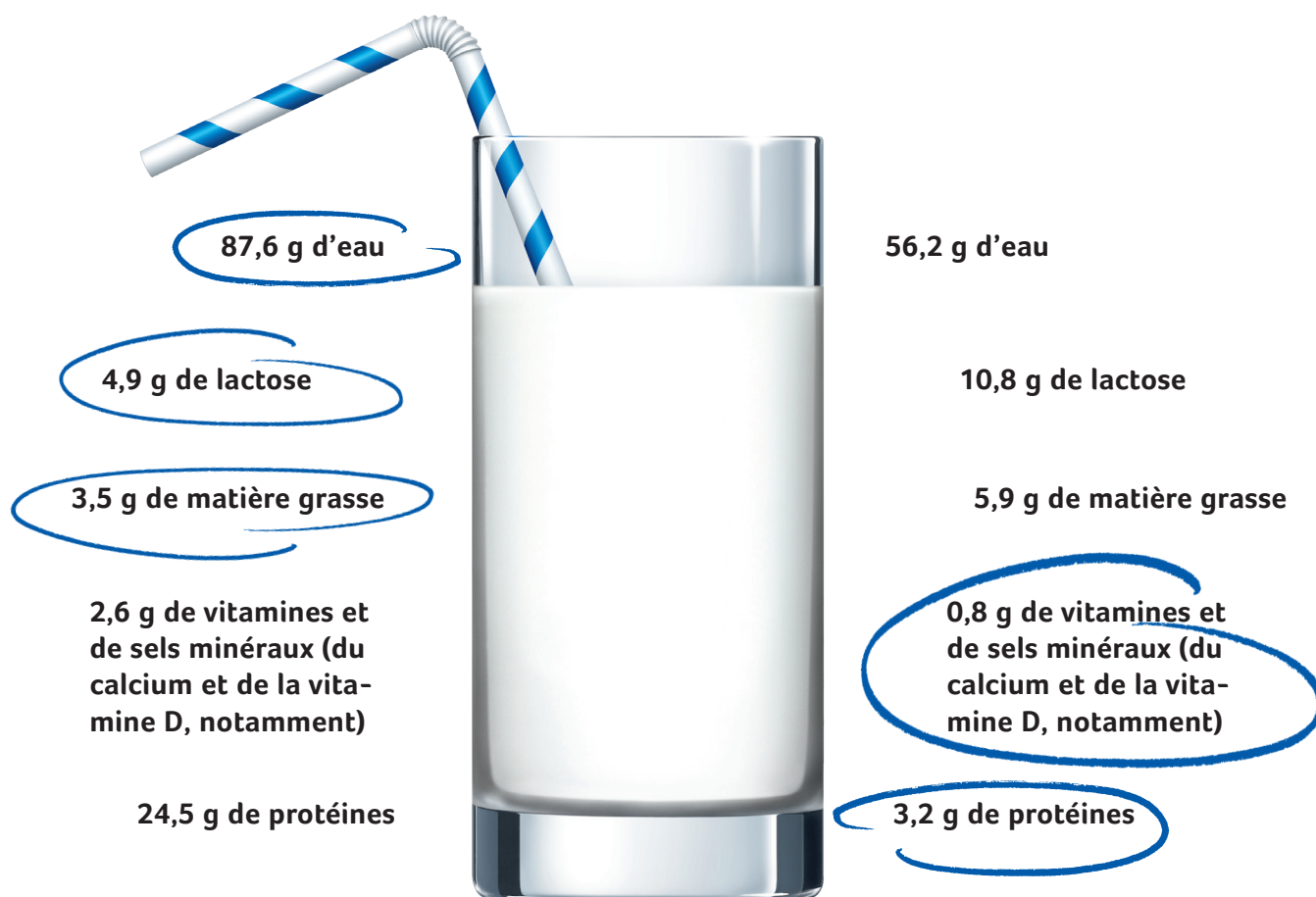
Le calcium, qui renforce les os et favorise la santé des dents, en fait notamment partie.



# Solution

## Que contient le lait?

### Exercice 1



### Exercice 2

#### Eau:

Aide à bien réfléchir et étanche la soif.

#### Lactose:

Pour faire le plein d'énergie et être au top de ses performances.

#### Matière grasse:

Est digeste, contient des acides gras pour les cellules du cerveau et les muscles.

#### Protéines:

Rassasient, sont de grande valeur, contiennent les matériaux nécessaires à la croissance.

#### Vitamines et sels minéraux (du calcium et de la vitamine D, notamment):

Le calcium, qui renforce les os et favorise la santé des dents, en fait notamment partie.