



## Série de fiches de travail sur le thème «lait et alimentation»

---

- Que contient le lait?
- Le lait et les produits laitiers
- Mots croisés autour du lait
- Dégustation de lait
- Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers
- Autres supports d'enseignement  
sur le thème «lait et alimentation»

Références au Plan d'étude romand (PER):

- CM 35
- Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation ...
  - 2. ... en analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires.
  - 3. ... en identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé.
  - 4. ... en utilisant les connaissances nutritionnelles acquises.
  - 5. ... en aiguisant sa connaissance sensorielle.



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.

\_\_\_\_\_ :

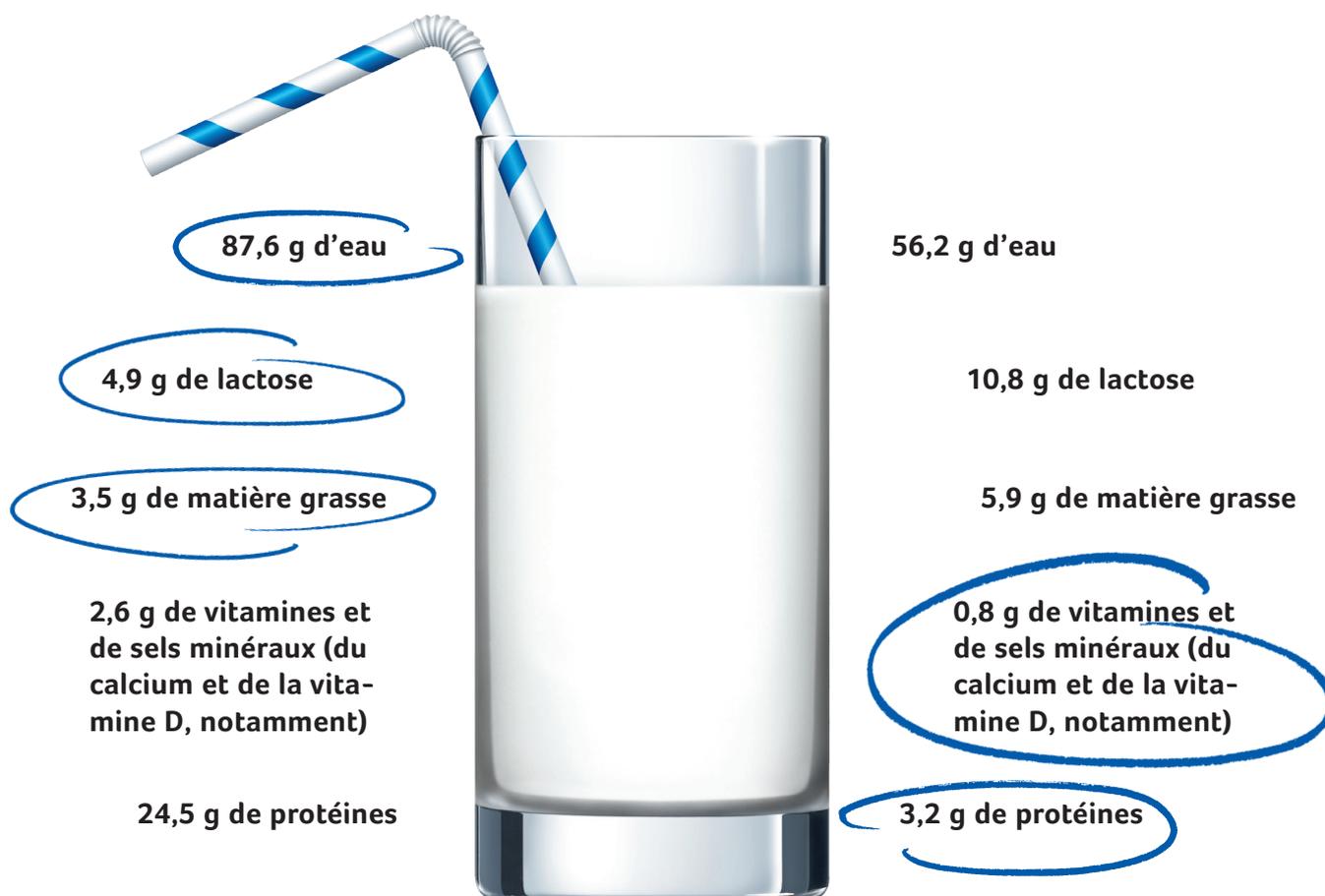
Le calcium, qui renforce les os et favorise la santé des dents, en fait notamment partie.



# Solution

## Que contient le lait?

### Exercice 1



### Exercice 2

#### Eau:

Aide à bien réfléchir et éteint 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.



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

## Le lait et les produits laitiers

### Exercice 1

Écris le nom de tous les produits laitiers que tu vois sur l'image. Les as-tu tous reconnus? Compare tes réponses avec celles d'un(e) camarade.



1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_

### Exercice 2

Compte tous les produits laitiers que tu as mangés hier. Pense aussi à ceux qui se cachent dans des plats cuisinés.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Solution

## Le lait et les produits laitiers

---

### Exercice 1



1 Beurre

---

2 Crème fraîche ou séré

---

3 Fromage à pâte dure

---

4 Fromage à pâte extra-dure

---

5 Cottage cheese

---

6 Yogourt

---

7 Lait

---

8 Crème

---

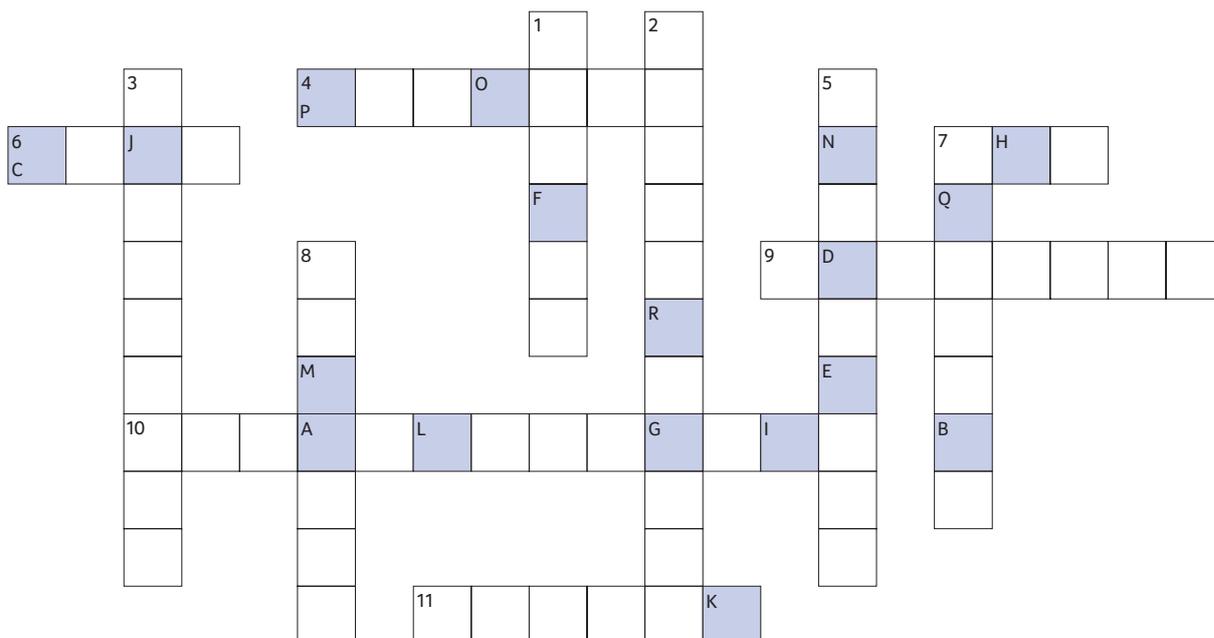
9 Fromage à pâte molle

---

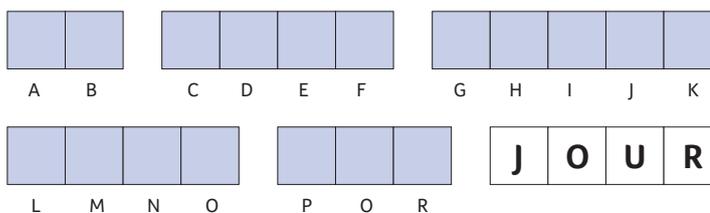


Nom: \_\_\_\_\_

### Mots croisés autour du lait



#### Solution



#### Horizontal

4. On obtient du fromage à partir de lait, cru ou pasteurisé, que l'adjonction de... et de cultures de bactéries fait cailler.
6. Boisson énergétique naturelle: le...
7. Le lait non traité est appelé lait...
9. Fromage qui a donné son nom à un plat national: ...
10. L'... du lait par les bactéries lactiques est le moyen le plus ancien de conserver le lait.
11. La pasteurisation élimine les... du lait et le rend consommable.

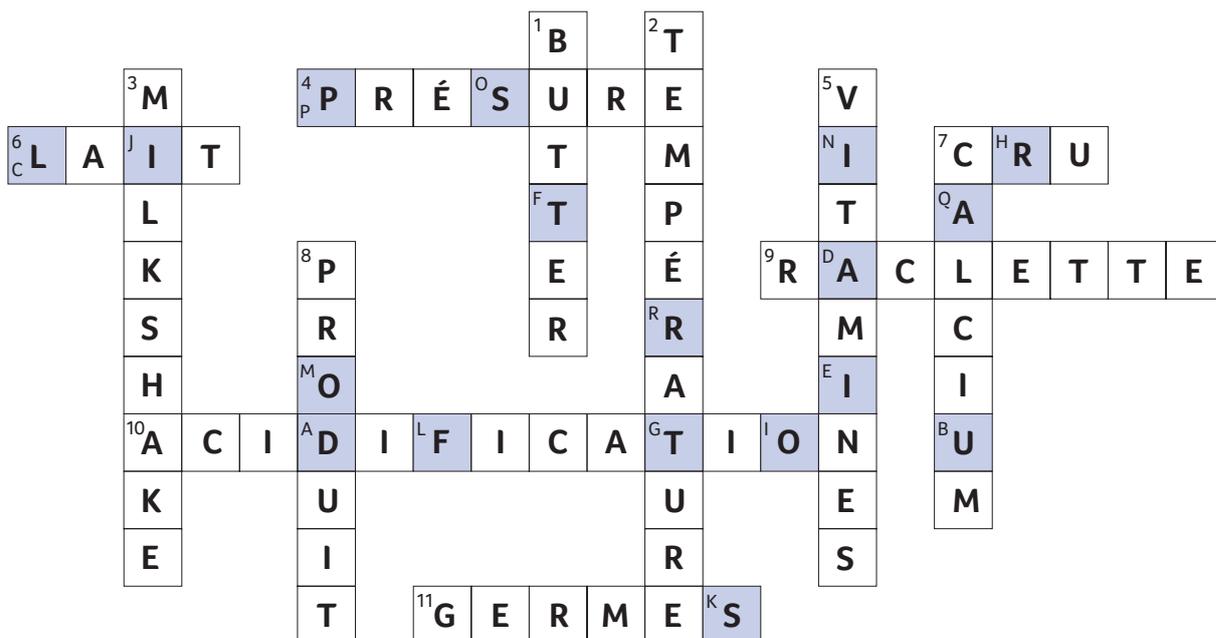
#### Vertical

1. En allemand, «le beurre» se dit «die...».
2. Tu connais l'abréviation «UHT», qui signifie «ultra haute...».
3. Boisson lactée (en anglais): ...
5. Le lait contient des... B2 et B12.
7. Le... est un sel minéral qui renforce les os.
8. Le petit-lait est un sous-... de la fabrication du fromage.



# Solution

## Mots croisés autour du lait



### Solution

D	U	L	A	I	T	T	R	O	I	S
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
F	O	I	S	P	A	R	J	O	U	R
L	M	N	O	P	Q	R				

### Horizontal

- On obtient du fromage à partir de lait, cru ou pasteurisé, que l'adjonction de **présure** et de cultures de bactéries fait cailler.
- Boisson énergétique naturelle: le **lait**
- Le lait non traité est appelé lait **cru**.
- Fromage qui a donné son nom à un plat national: **raclette**
- L'**acidification** du lait par les bactéries lactiques est le moyen le plus ancien de conserver le lait.
- La pasteurisation élimine les **germes** du lait et le rend consommable.

### Vertical

- En allemand, «le beurre» se dit «die **Butter**».
- Tu connais l'abréviation «UHT», qui signifie «ultra haute **température**».
- Boisson lactée (en anglais): **milkshake**
- Le lait contient des **vitamines** B2 et B12.
- Le **calcium** est un sel minéral qui renforce les os.
- Le petit-lait est un sous-**produit** de la fabrication du fromage.



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

### Dégustation de lait

#### Exercice

As-tu fin nez? Goûte les différentes sortes de lait en dégustation et essaie de les reconnaître.



#### Matériel

Lait entier (pasteurisé)

Lait drink (lait partiellement écrémé)

Lait écrémé

Lait UHT

4 gobelets

4 cartes

Marqueurs

Gobelet d'eau pour neutraliser les goûts, si désiré



#### Instructions

1 Numérote quatre gobelets (sur le dessous) et verse dans chacun une sorte de lait différente, juste une petite quantité.

2 Inscris le nom de chaque lait sur la partie extérieure d'une carte pliée en deux.

3 Sur l'intérieur de chaque carte, inscris le numéro du gobelet contenant le lait correspondant.

4 Place les gobelets dans le désordre.

5 Goûte les laits et place devant chaque gobelet la carte qui lui correspond. Pour vérifier si tu as reconnu les différents laits, compare le numéro qui se trouve à l'intérieur de chaque carte avec celui qui est inscrit sur le dessous du gobelet.

	Lait entier	Lait drink	Lait écrémé	Lait UHT
Je l'ai reconnu				
Je ne l'ai pas reconnu				
J'aime				



#### Remarque

On peut faire le même exercice avec d'autres produits laitiers: yogourt nature, séré maigre, séré demi-gras, séré à la crème, crème fraîche, demi-crème acidulée.



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

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers

### Recommandations

3 portions par jour: p. ex. 1 verre de lait (2 dl), 1 yogourt (180 g) et 1 morceau de fromage à pâte dure (40 g).

Le lait est un aliment liquide. Il joue un rôle clé dans l'alimentation, car il contribue de manière importante à l'apport quotidien de substances nutritives. Il fournit presque tous les nutriments essentiels en quantités et en proportions idéales.

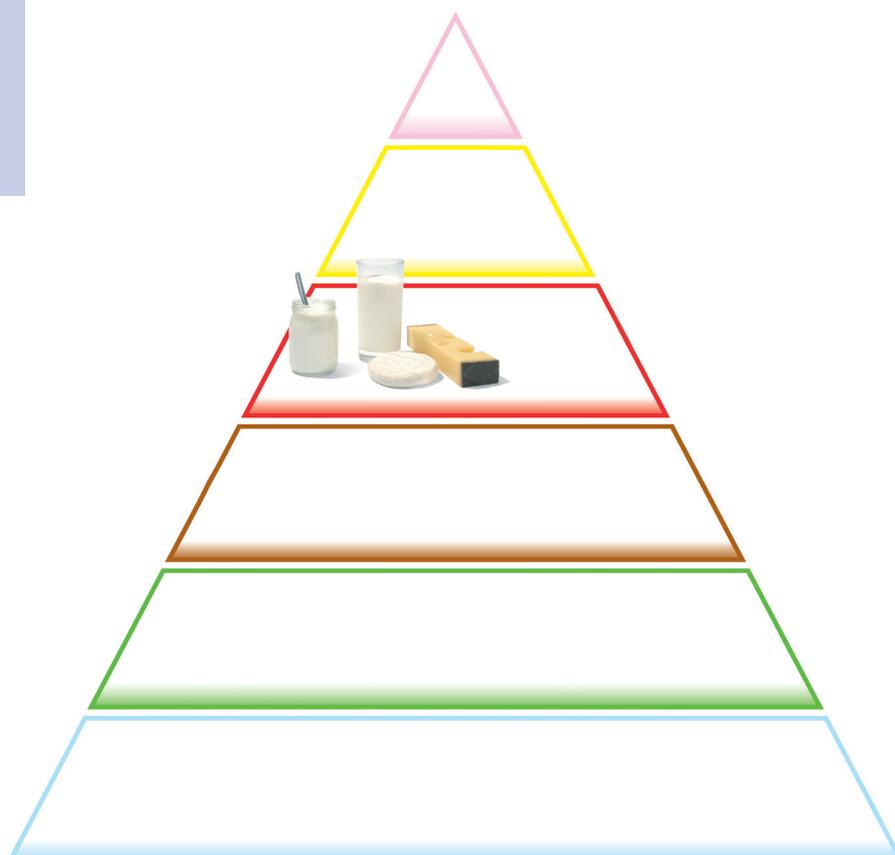
Le lait et les produits laitiers contiennent:

- des protéines de haute valeur nutritive
- de la matière grasse très digeste contenant presque tous les types d'acides gras
- du lactose pour une flore intestinale saine
- les 13 vitamines essentielles, notamment les vitamines A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, D et E
- des minéraux, principalement du calcium, responsable de la constitution et de la conservation de la masse osseuse, ainsi que du phosphore, du magnésium, du potassium, de l'iode et du zinc



### Astuce

Le lait entier et les produits laitiers au lait entier sont plus recommandés que les produits à base de lait écrémé. L'écémage fait perdre des composants de grande valeur (vitamines liposolubles et acides gras). En outre, les laitages pauvres en graisses ont un pouvoir rassasiant moins élevé que les produits au lait entier.





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

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers



### 3 portions par jour

Le lait et les produits laitiers sont des sources idéales de calcium, de protéines et de vitamine D. Ces nutriments sont importants pour la bonne santé des os et des dents. Trois portions de lait et de produits laitiers par jour couvrent environ les deux tiers des besoins en calcium et la moitié des besoins en protéines. Ils sont en outre faciles à intégrer au plan des menus. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, avec de l'exercice physique et suffisamment de sommeil, les produits laitiers peuvent aider à maintenir son poids.

### Portions de calcium: 1 portion de lait

Un verre de lait n'est pas seul à contenir une portion de calcium; on en trouve aussi dans de nombreux autres produits laitiers et plats délicieux. Il y a de multiples manières de consommer une portion de calcium trois fois par jour.

### Exercice

À quoi correspond une portion de calcium? Coche la bonne réponse.



- 1 verre d'Ovo (2 dl)
- ½ verre d'Ovo (1 dl)



- 1 boule de mozzarella (150 g)
- ½ boule de mozzarella (75 g)



- 1 verre de milkshake (2 dl)
- ½ verre de milkshake (1 dl)



- 1 morceau de fromage à pâte molle (200 g)
- 1 morceau de fromage à pâte molle de la taille d'une boîte d'allumettes (60 g)



- 1 yogourt (180 g)
- ½ yogourt (90 g)



- 3 tranches de fromage à raclette (100 g)
- 1½ tranche de fromage à raclette (50 g)



- 1 pot de séré (250 g)
- ½ pot de séré (125 g)



- 1½ pot de cottage cheese (300 g)
- 1 pot de cottage cheese (200 g)



- 1 morceau d'emmental de la taille d'une boîte d'allumettes (40 g)
- 1 tout petit morceau d'emmental (5 g)



- 1 morceau de tilsit (100 g)
- 1 morceau de tilsit de la taille d'une boîte d'allumettes (50 g)



# Solution

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers



- 1 verre d'Ovo (2 dl)
- ½ verre d'Ovo (1 dl)



- 1 boule de mozzarella (150 g)
- ½ boule de mozzarella (75 g)



- 1 verre de milkshake (2 dl)
- ½ verre de milkshake (1 dl)



- 1 morceau de fromage à pâte molle (200 g)
- 1 morceau de fromage à pâte molle de la taille d'une boîte d'allumettes (60 g)



- 1 yogourt (180 g)
- ½ yogourt (90 g)



- 3 tranches de fromage à raclette (100 g)
- 1½ tranche de fromage à raclette (50 g)



- 1 pot de séré (250 g)
- ½ pot de séré (125 g)



- 1 morceau d'emmental de la taille d'une boîte d'allumettes (40 g)
- 1 tout petit morceau d'emmental (5 g)



- 1½ pot de cottage cheese (300 g)
- 1 pot de cottage cheese (200 g)



- 1 morceau de tilsit (100 g)
- 1 morceau de tilsit de la taille d'une boîte d'allumettes (50 g)



## Autres supports d'enseignement sur le thème «lait et alimentation»

---

### Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur:

[www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole) > Secondaire 1 & EF > Fiches de travail

### Jeu didactique «Food Check»

Le jeu interactif «Food Check» a été conçu pour les adolescents. Il permet aux élèves d'analyser leurs habitudes alimentaires au moyen de la pyramide alimentaire.

[www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole) > Secondaire 1 & EF > Food Check

### Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement sur [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop) ou téléchargés au format PDF.

#### – Tout savoir sur le lait

L'agriculture façonne l'image de la Suisse. L'économie laitière y participe largement, car une grande partie des terres agricoles ne donnent que de l'herbe. Les vaches transforment cette herbe en lait.

Cette brochure d'information donne un bon aperçu de la production laitière suisse.

N° d'article 130648

#### – Affiche «Pyramide alimentaire»

N° d'article 146242

### Liens complémentaires

Informations utiles sur le lait dans l'alimentation:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Nutrition

Savoir d'où vient chaque produit. Vous l'apprendrez sur le blog

La clé des champs:

[cledeschamps.swissmilk.ch](http://cledeschamps.swissmilk.ch)

Les paysannes et les paysans de Suisse se présentent:

[delaferme.swissmilk.ch](http://delaferme.swissmilk.ch)