



«Je suis un
Food Champion.»

Le secret de la vache laitière

Cahier d'exercices pour élèves





Sur les traces du lait du petit-déjeuner

Suffisamment de sorties
en plein air et
des étables adaptées sont
très importantes.



Je ne savais pas que
les veaux grandissent
séparés de leur mère.



Les vaches mangent
toute la journée de l'herbe
tendre, ce qui permet à
leur corps de produire
du lait.



Chaque jour, je savoure
un verre de lait. Mais
comment arrive-t-il dans
la brique en Tétrapack?





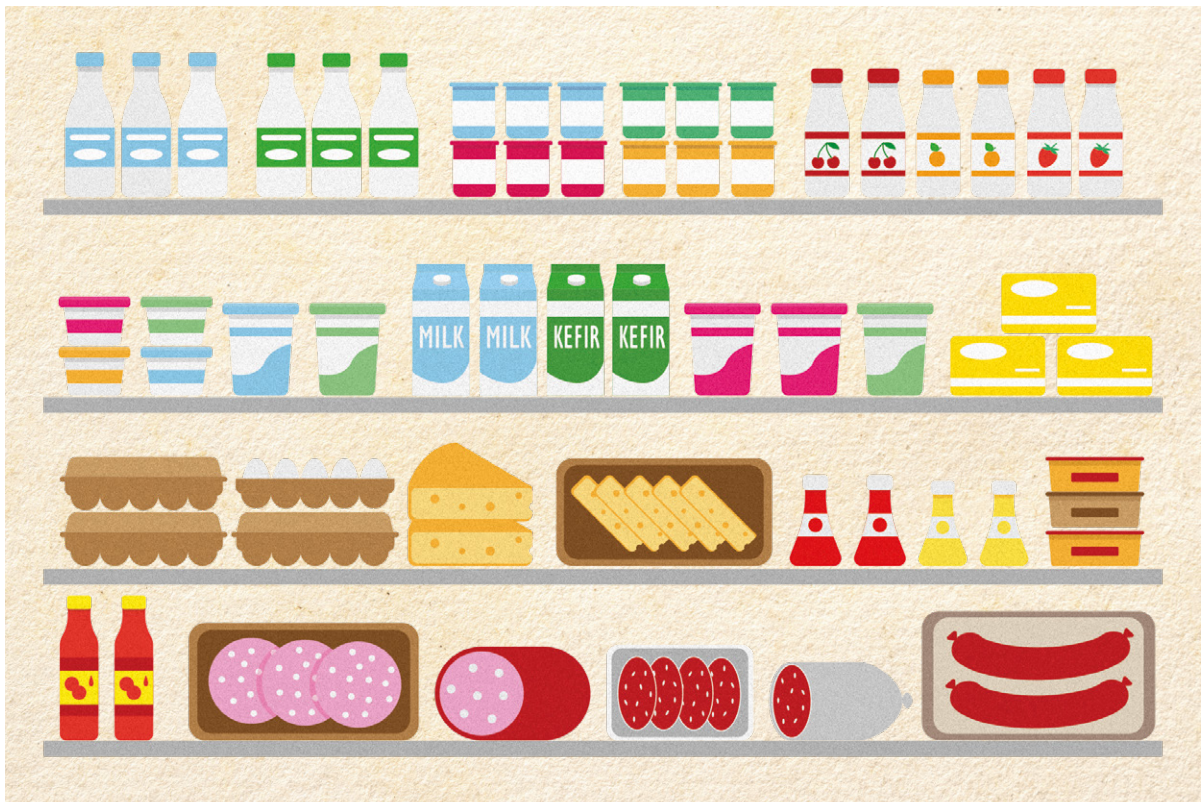
Au rayon frais



Regarde attentivement ces aliments.

→ Barre avec un stylo les produits qui ne sont pas à base de lait.

→ Inscris ensuite au moins cinq produits laitiers sur les lignes ci-dessous.



→

→

→

→

→

→

→



Qui donne du lait?



Le lait de vache est le plus utilisé chez nous, mais d'autres animaux femelles en produisent également.

→ Entoure ces animaux dits mammifères en **vert**.

→ Entoure en **rouge** tous les animaux dont le lait est consommé par les êtres humains.





Produits laitiers



Il manque quelque chose, non?



→ Utilise les lettres pour remplir les trous et trouver des produits laitiers.

Sers-toi des lettres suivantes:

O A E E T I R A O N C É O T Z Z L L T T É U M

Y_GO__T

F__DUE

BEU__E

S_R_ CRÈME

COT_AGE CH__SE

CRÈ_E GLA__ÉE

FR_MAGE FR__S

MO__ARE__A

PE_IT L_IT

CRÈME FOUÉ__ÉE



Crème au séré et aux fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 × 180 g de yogourt nature bio
- 250 g de séré demi-écrémé bio
- Env. 400 g de fruits de saison
- 1 cs de sucre (si nécessaire)
- 1 cc de cannelle (si nécessaire)

1. Verse le yogourt et le séré dans un saladier. Mélange le tout avec un fouet.



2. Lave soigneusement tous les fruits. Place-les dans un saladier.

3. Épluche les fruits si nécessaire (les bananes ou les oranges p. ex.). Retire le trognon ou le noyau (pour les pommes, les pêches ou les quetsches p. ex.). Jette la peau, le trognon et les noyaux dans le compost.



4. Coupe les fruits en petits morceaux. Ajoute-les au mélange de séré et de yogourt. Mélange bien le tout avec une cuillère à soupe.



5. Dépose un peu de séré aux fruits sur ta cuillère à café à l'aide de la cuillère à soupe et goûte. Qu'en penses-tu? Si tu préfères un goût un peu plus sucré, ajoute 1 cuillère à soupe de sucre et/ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre et mélange bien le tout avec la cuillère à soupe.

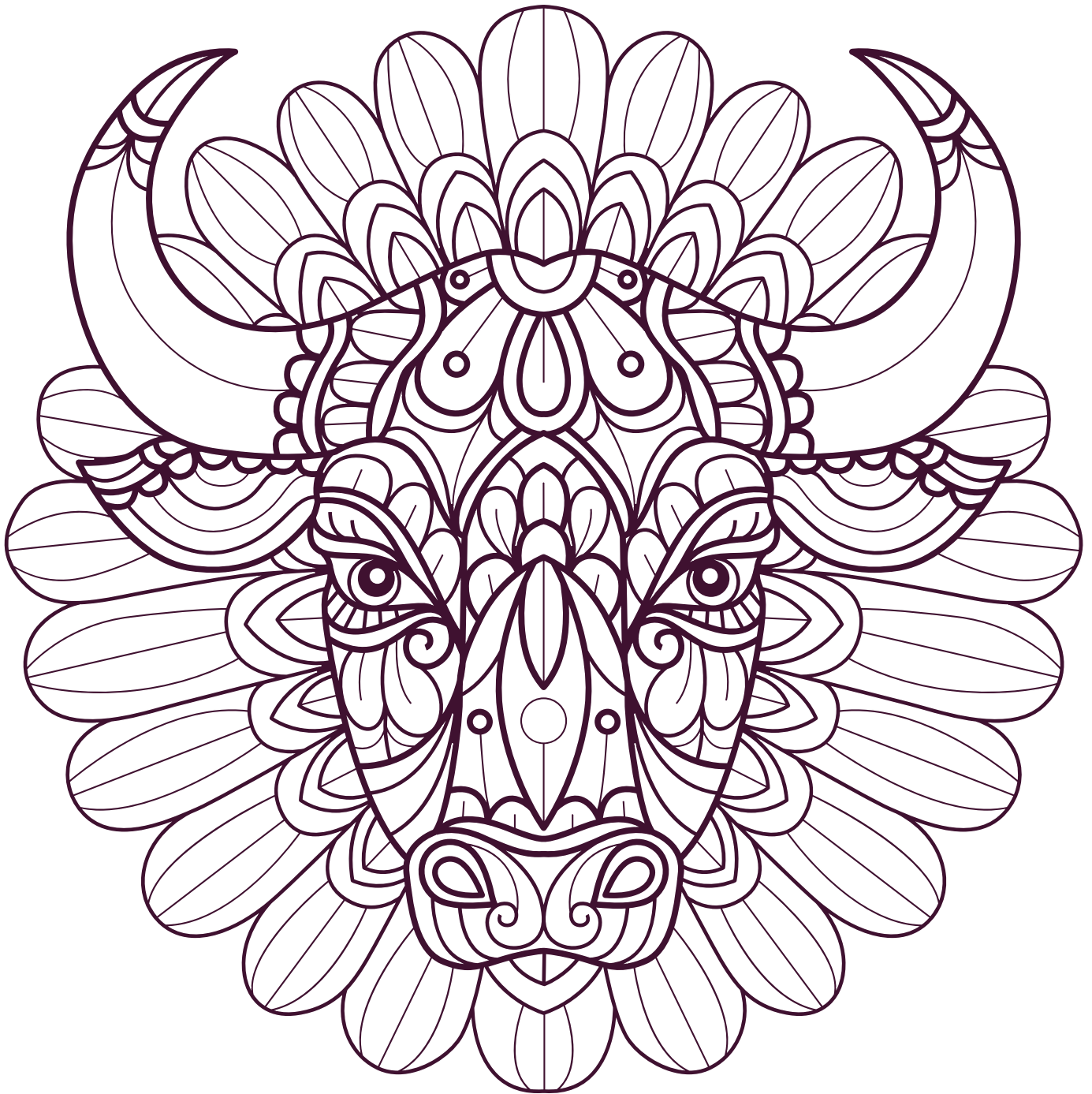




Vache mandala



→ Colorie la vache de toutes les couleurs.





Notes

