

# Module complémentaire «Alimentation»

## Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger 20 minutes par jour pendant un trimestre au moins.

**Conseil:** Le disque de l'alimentation peut être téléchargé sur: [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire). Le poster du disque de l'alimentation peut être commandé sur: [www.sge-ssn.ch/fr/shop](http://www.sge-ssn.ch/fr/shop).

Ce module complémentaire explique en quoi consiste une alimentation saine et fournit des idées pour aider les élèves à se nourrir correctement. Ce thème peut être traité aussi bien en classe que lors de journées ou de semaines thématiques. Comme son nom l'indique, ce module ne peut être choisi qu'en complément à l'un des modules d'activité physique, l'idéal étant d'associer les deux thématiques. Il reprend les cinq messages contenus dans le disque de l'alimentation édité par la Société Suisse de Nutrition et par Promotion Santé Suisse. Les classes qui y participent reçoivent des idées d'utilisation simples et amusantes sous la forme de jeu de cartes.

Les recommandations formulées dans ce module complémentaire s'adressent aux 5 à 12 ans.

Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: «l'école bouge»

Traduction: Evelyne Carrel

Dessins: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2013



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SCS-COC-100235  
 © 1996 Forest Stewardship Council



# Boire de l'eau

## Infos de base

L'eau est indispensable à la vie; elle constitue d'ailleurs les deux tiers du corps humain. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et peut être consommée sans problème.

Suivant ton âge, tu devrais boire entre 1 et 1,5 litre de liquide par jour (1 litre si tu as entre 5 et 10 ans, puis davantage). Bois matin, midi et soir, ainsi que pendant les pauses. La soif est un signe qui te montre que tu n'as pas assez bu. Tu as l'impression d'être fatigué, raplapla? Tu as du mal à te concentrer ou tu as la tête qui tourne? Bois un petit coup, de préférence de l'eau du robinet, de l'eau minérale, du jus de fruits ou de la tisane non sucrée. L'eau est à la base de toutes les boissons. Savais-tu que...

- ...sans eau, l'homme ne peut pas survivre plus de trois jours?
- ...on perd beaucoup de liquide en respirant? Tu peux t'en rendre compte quand il fait froid ou quand tu souffles contre une vitre!
- ...il faut boire beaucoup plus quand on a de la fièvre, la diarrhée, ou quand on transpire (forte chaleur, sport)?
- ...l'eau est un moyen de transport? Elle achemine tous les éléments nutritifs contenus dans les aliments dans le sang et, par là-même, dans chaque cellule de l'organisme, ce qui donne à celui-ci l'énergie nécessaire pour la journée et lui permet de rester en bonne santé.
- ...tes reins fonctionnent comme une station d'épuration et filtrent le sang? Le corps élimine ce dont il n'a plus besoin par le biais de l'urine et des selles.



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Boire de l'eau

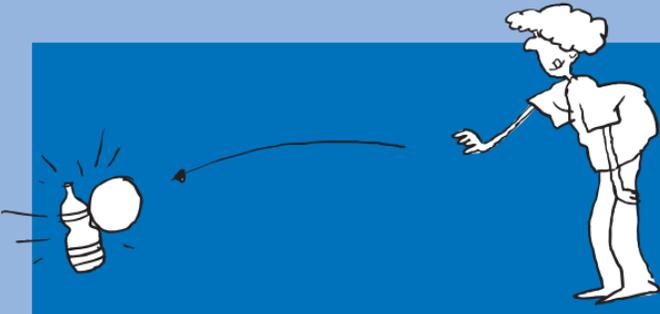
## Cour de récréation

### Bowling estival

Deux élèves placent chacun une bouteille en pet remplie d'eau à une distance de 3 à 5 m sans la fermer. Le but est de faire tomber la bouteille de l'adversaire en lançant ou en roulant la balle. Il est interdit de protéger la bouteille! Quand la bouteille tombe, l'élève doit aller rechercher la balle le plus rapidement possible avant de la remettre debout. Celui qui n'a plus d'eau dans la bouteille (ou qui atteint une marque dessinée sur le cinquième inférieur de celle-ci) a perdu.



**Module  
complémentaire  
«Alimentation»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Boire de l'eau

## Salle de classe

### Un peu d'eau à intervalles réguliers

Tous les élèves ont une gourde ou un gobelet rempli d'eau sur leur pupitre et boivent régulièrement quelques gorgées. On peut définir les règles à suivre en classe.

Exemples:

- On peut remplir la gourde ou le gobelet pendant les pauses.
- On boit chaque fois que:
  - on a bâillé trois fois;
  - on a mal à la tête ou la tête qui tourne;
  - on est fatigué et on a du mal à se concentrer.



**Module  
complémentaire  
«Alimentation»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Boire de l'eau

## Recettes

### Jus et tisanes

Préparez des tisanes originales et savoureuses sans sucre. Chaudes ou froides, elles seront très appréciées! Diluez du jus de fruits avec de l'eau plate ou gazeuse ( $\frac{1}{3}$  de jus,  $\frac{2}{3}$  d'eau). Astuce: vous pouvez aussi mélanger différents jus de fruits et ajouter de l'eau après.



### Cocktail fruité

Ingrédients: 1 poignée de petits fruits, quelques gouttes de jus de citron, 1 dl de jus de pommes et 1 à 1 ½ dl d'eau minérale.

Préparation: lave les fruits, coupe-les en morceaux et mets-les dans un récipient haut. Ajoute le jus de citron et de pommes et passe au mixer. Verse le mélange dans un verre et complète avec l'eau minérale.

### Variantes

- Remplace les baies par du melon, du kiwi, des abricots ou des pêches bien mûres.
- Remplace le jus de pommes par du jus d'oranges ou de raisin.
- Ajoute des glaçons.
- Ajoute des feuilles de menthe ou de mélisse avant de mixer.

Source: tippfit, © 2006 Schulverlag plus AG, Berne

**Astuce:** Plantez de la menthe ou de la mélisse à l'école ou chez vous. Avec les feuilles, vous pourrez préparer des tisanes «maison» ou agrémenter un cocktail aux fruits!



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Manger des fruits et des légumes

## Infos de base

Les fruits et les légumes sont bons pour la santé: ils contiennent beaucoup d'eau, mais aussi des vitamines, des sels minéraux, des fibres alimentaires et d'autres précieux éléments. Ils fournissent à ton corps les substances nutritives dont il a besoin, étanchent la soif et apaisent la faim. Dans l'idéal, on devrait en consommer cinq portions par jour (deux portions de fruits et trois portions de légumes), une portion équivalant à une poignée. Si tu as un coup de barre ou un petit creux le matin ou l'après-midi, un fruit te remettra daplomb!

Les fruits frais constituent des collations et des desserts parfaits. Les légumes et la salade devraient pour leur part figurer au menu à chaque repas; ils mettent de la couleur et de la variété dans l'assiette! Teste le plus de sortes possible et goûte celles que tu ne connais pas encore! Donne la préférence aux fruits et aux légumes de saison.

Savais-tu que...

- ...une partie des vitamines sont détruites à la cuisson? Il faut donc privilégier une cuisson en douceur et ne pas la prolonger inutilement.
- ...autrefois, le scorbut faisait des ravages parmi les marins? Beaucoup sont morts avant qu'on réussisse à combattre le mal en emportant dans les cales des aliments riches en vitamine C tels que choucroute, pommes de terre et agrumes.
- ...on trouve de la vitamine C dans les oranges, les citrons et les pamplemousses, mais aussi dans tous les fruits et même dans les légumes? Les baies, les kiwis, les poivrons et les brocolis en sont particulièrement riches.



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Manger des fruits et des légumes

## Cour de récréation

### Fruit ou légume?

Les élèves se placent en cercle dans la cour de récréation. Tous reçoivent un nom de fruit ou de légume. Un élève se met au milieu du cercle, lance la balle en l'air et crie un nom de fruit ou de légume. Tous les enfants partent en courant, sauf celui qui a le fruit ou le légume correspondant. Il court dans le cercle, rattrape la balle et crie «stop». Tout le monde se fige sur place. Il désigne alors un camarade qui met ses mains en corbeille et lui lance la balle. S'il la rattrape, on inverse les rôles et on recommence.



## Module complémentaire «Alimentation»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Manger des fruits et des légumes

## Salle de classe

### Marché-récré

Une classe/toute l'école met en place un système de «marché-récré» où les élèves peuvent acheter des en-cas sains et bon marché. Elle s'occupe des achats, de la préparation et de la vente. On organise un tournus avec toutes les classes ou on fait appel à des volontaires pour tenir le marché, qui est ouvert un ou deux jours par semaine. But de l'opération: inciter les élèves à se nourrir sainement et de façon variée, en consommant des produits de saison qui ménagent les dents.

Suggestions pour des dix-heures sains:

- petits pains complets, tartines au fromage, boissons au lait, fruits et légumes (entiers ou en brochettes).



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Manger des fruits et des légumes

## Recettes

### Collations à base de fruits et de légumes

Voici quelques recettes simples pour préparer des collations saines et savoureuses pour l'école ou la maison.

**Brochette de fruits:** Ingrédients: 2 à 4 fruits de saison.

Préparation: coupe les fruits en morceaux de 1 cm d'épaisseur environ. Pique-les sur une brochette et le tour est joué!

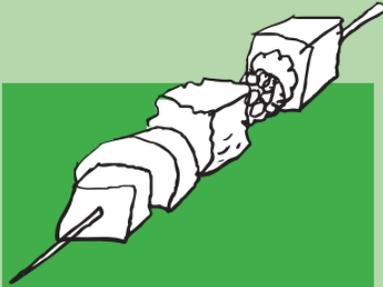
**Variante:** Fagot de carottes: coupe des carottes, du fromage et du pain complet en bâtonnets de 1 cm sur 10 cm de long environ. Attache ton fagot avec un bout de ficelle et mets-le dans ta boîte à casse-croûte.

**Pommecinelle:** Ingrédients: une pomme rouge, un peu de jus de citron, des amandes entières ou en bâtonnets ou des grissini ou une carotte.

Préparation: coupe la pomme en deux et enlève le cœur. Taille les points sur le dos de la pomme à l'aide d'un couteau de cuisine; tu peux utiliser les morceaux de pomme que tu as enlevés pour faire les antennes. Arrose les «trous» avec du jus de citron pour éviter le brunissement. Utilise les amandes ou des bouts de grissini et des bâtonnets de carottes pour faire les pattes.

Décoration: tu peux découper de petites feuilles dans des tranches de fromage.

Source et autres recettes: [www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees.html](http://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees.html)



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Faire des repas réguliers

## Infos de base

Si tu veux être en forme pour la journée et réussir à te concentrer à l'école, il faut t'assurer un apport énergétique régulier en prenant un petit déjeuner, un dîner et un souper! Mange de manière à être rassasié, mais pas plus qu'il ne faut! Pour apaiser les petits creux entre deux (dix-heures et quatre-heures), bois un verre de lait ou mange un fruit, un yoghurt, un muesli, un petit pain complet (éventuellement aux noix ou aux fruits secs) ou un petit sandwich (p.ex. avec une tranche de fromage). Si tu ne déjeunes pas avant de partir, emmène un goûter à l'école. Prévois assez de temps le matin pour le préparer!

Savais-tu que...

- ...tes performances (ta concentration et ta forme) dépendent de ton taux de sucre dans le sang (= glycémie)? Avec trois repas complets et deux collations, tu restes en forme. Si tu as trop mangé ou si tu as vraiment faim, tu auras du mal à te concentrer et tu te sentiras fatigué.
- ...ton cerveau a besoin de sucre de raisin (glucose) pour fonctionner? On en trouve dans le raisin, bien sûr, mais aussi dans tous les fruits ainsi que dans le pain, les pommes de terre, les pâtes et le riz.
- ...les sucreries ne sont pas des collations idéales, car elles contiennent peu d'éléments nutritifs importants? De plus, elles sont mauvaises pour les dents (caries) et font monter la glycémie trop rapidement. Tu peux en manger de temps à autre, mais n'oublie pas de te laver les dents après!



**Module  
complémentaire  
«Alimentation»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Faire des repas réguliers

## Cour de récréation



### Pratiquer régulièrement une activité physique

Pour rester en forme, tu devrais pratiquer une activité physique tous les jours pendant au moins une heure. Avec «l'école bouge», tu as pu faire le plein d'idées! Etablis un programme d'activité: pour chaque jour de la semaine, choisis un jeu ou une activité physique à faire à la grande récréation. Fais par exemple un jeu qui améliore l'endurance le lundi et des exercices pour renforcer tes muscles le mardi. Le mercredi, tu peux faire des jeux avec des sauts pour consolider tes os. Le jeudi, tu entraînes ta souplesse, et le vendredi, tu fais des jeux et des activités qui améliorent ton agilité. Tu peux aussi faire tes exercices préférés à la maison le week-end!

Divise la grande récré de manière à avoir le temps de manger un petit quelque chose!



### Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Faire des repas réguliers

## Salle de classe

### Livre de bord

Tous les élèves tiennent, pendant un à trois jours, une semaine ou un trimestre, un livre de bord dans lequel ils notent tout ce qu'ils mangent et boivent et en quelle quantité; ils peuvent éventuellement le combiner avec un journal où ils consignent ce qu'ils font comme activité physique.

Vous trouverez des modèles sur [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (Mise en pratique > Pour la pratique).

Analysez votre livre de bord en classe avec l'enseignant.

- Avez-vous pris des repas variés et réguliers?
- Avez-vous suffisamment bu (suivant l'âge, 1 à 1,5 litre par jour)? Avez-vous bu davantage quand vous avez fait du sport?
- Avez-vous consommé au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour?
- Avez-vous toujours pris un petit déjeuner et/ou des dix-heures avec des ingrédients riches en éléments nutritifs?
- Avez-vous consommé quotidiennement trois portions de produits laitiers? Pour renforcer les os, il n'y a rien de tel que les produits laitiers et l'exercice physique!



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Faire des repas réguliers

## Recettes

### Muesli

Prépare ton propre mélange pour le petit déjeuner, les dix-heures ou un autre repas que tu ne prends pas à la maison.

Ingrédients pour 1 personne: 1 c. à soupe de flocons d'avoine, 3-4 c. à soupe de yoghourt nature (½ gobelet), ½ pomme, ½ portion d'un autre fruit de saison, éventuellement 1 c. à soupe de noix hachées ou de graines et un peu de miel liquide.

Préparation: mets les flocons d'avoine dans un plat. Ajoute les fruits coupés en petits morceaux. Incorpore le yoghourt et les noix hachées et mélange bien le tout.

### Variantes

- Remplace les flocons d'avoine par d'autres céréales ou un mélange tout prêt sans sucre.
- Râpe la pomme finement au lieu de la couper en morceaux.
- Ajoute 1 à 2 c. à soupe de jus d'oranges pour que le muesli soit moins épais.
- Tu peux également ajouter un petit morceau de banane (3-4 cm) écrasé finement à la fourchette.



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Bien choisir ses aliments et ses boissons

## Infos de base

Pour rester en forme, il est important d'avoir une alimentation variée. Pour préparer un menu équilibré, rien de plus simple: il faut prévoir une portion de légumes ou de salade, une portion de féculents et une portion de protéines. Les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain, flocons d'avoine, millet, etc.) fournissent de l'énergie à ton cerveau et à tes muscles. Les protéines (viande, poisson, œufs, tofu et légumineuses, fromage, séré, etc.), elles, font office de «matériaux de construction»; tu dois en consommer quotidiennement de petites quantités. Limite les matières grasses et choisis des graisses et des huiles de qualité pour cuisiner, car elles apportent

elles aussi de précieux éléments à ton corps. Les légumes et la salade fournissent de l'énergie grâce à leurs vitamines et à leurs sels minéraux; rien de tel qu'un fruit frais pour le dessert! Ne mange pas trop d'aliments gras et riches en sucre. Mais tu peux quand même t'accorder une petite douceur par jour.

Savais-tu que...

- ...pour avoir des os et des dents en bonne santé, tu as besoin de calcium? Tu en trouveras surtout dans les produits laitiers. Consomme-en trois portions par jour (une portion correspond p. ex. à un verre de lait, un yoghourt ou un petit morceau de fromage). Tu peux les manger au petit déjeuner, comme dessert, ou encore comme collation ou dans un muesli.
- ...les protéines sont nécessaires pour consolider les muscles?

Remarques:

- Sur le site [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr), tu trouveras des informations sur les intolérances alimentaires.
- Si tu souffres d'allergies ou d'intolérances alimentaires ou si tu as un régime spécifique, les indications du médecin ont toujours la priorité!



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Bien choisir ses aliments et ses boissons

## Cour de récréation

### Activité physique et dépense d'énergie

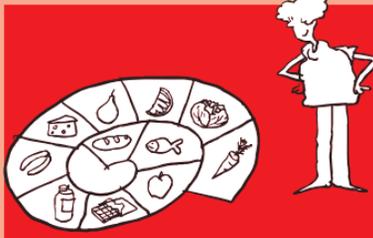
Combien d'énergie dépenses-tu quand tu fais une activité physique? Essaie différents modes de déplacement: marcher, courir lentement, sauter à la corde. Qu'est-ce qui demande le plus d'énergie? En courant pendant quatre minutes, en sautant à la corde pendant une minute et en marchant un quart d'heure, tu consommes la même quantité d'énergie. Etonnant, non? Tu peux aussi mesurer tes pulsations après chaque type d'effort. Quand ton cœur bat-il le plus vite? Essaie de mettre ton pouls en relation avec ta dépense d'énergie.



### Module complémentaire «Alimentation»

### Escargot gourmand

Dessine une coquille d'escargot à la craie sur le sol (voir croquis à gauche). Au lieu de remplir les cases avec des chiffres, dessine dix aliments appartenant à des familles différentes (p. ex. spaghettis, carottes, chocolat, poisson, viande, etc.). Saute ensuite dans les cases au gré de ta fantaisie. Tu peux par exemple sauter de manière à atterrir sur les quatre aliments qui tu préfères, puis sur ceux que tu as mangés en dernier, etc. Amuse-toi bien!



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Bien choisir ses aliments et ses boissons

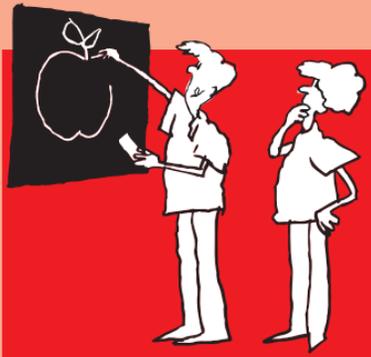
## Salle de classe

### Jeu de cartes

Crée des cartes avec des images ou des noms d'aliments (fruits, légumes, féculents, aliments riches en protéines, boissons, etc.). Tu peux faire des dessins, des photos ou découper des images dans des magazines.

Idées de jeux:

- Mime/Pictionary: faites deux équipes. Un élève tire une carte et mime l'aliment représenté. Quelle équipe trouvera la réponse en premier? Vous pouvez faire de même en dessinant au lieu de mimer (Pictionary).
- Les quatre saisons: prenez les cartes avec les fruits, les légumes et autres aliments saisonniers. Essayez de les classer dans la bonne saison.
- Familles: classez les cartes dans les différentes familles d'aliments (p.ex. la viande, le poisson ou les œufs dans les aliments riches en protéines). Réfléchissez à quoi servent ces familles d'aliments (les boissons apportent le liquide, les produits laitiers les protéines et le calcium, etc.).
- Inventez d'autres jeux avec les cartes!



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Bien choisir ses aliments et ses boissons

## Recettes

### Livre de cuisine

Tous les élèves apportent leur recette préférée en classe. Choisissez une recette facile à faire que vous avez peut-être même déjà testée. Discutez des recettes entre vous et vérifiez qu'elles soient variées et saines.

Réunissez les recettes pour réaliser un livre de cuisine. Celui-ci pourra être emprunté par tous les élèves. On peut aussi photocopier les recettes pour que chaque élève confectionne son propre livre.

### Variantes

- Vous pouvez imaginer différentes rubriques pour classer les recettes: petit déjeuner, collation, dîner, souper, desserts, etc.
- Si vous disposez de l'infrastructure nécessaire, préparez un des plats choisis en classe et dégustez-le ensemble.



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Pas de télévision ni d'ordinateur en mangeant

## Infos de base

Si tu prends ton temps en mangeant, tu noteras le goût des aliments, leur aspect et leur odeur. Tu sentiras aussi si tu es rassasié ou si tu as encore faim. Tes parents et tes frères et sœurs te raconteront ce qu'ils ont fait et tu pourras leur résumer ta journée à l'école ou ta sortie avec les copains. Les repas sont des moments importants de la journée! Si tu allumes la télévision ou l'ordinateur en mangeant, tu n'en profites pas, ce qui est dommage!

Savais-tu que...

- ...tu peux entraîner ton sens du goût de manière à reconnaître ce que tu manges les yeux fermés?
- ...le chocolat, les biscuits et autres friandises dits «pour enfants» ne sont pas plus sains que les autres? Il s'agit juste d'une stratégie publicitaire pour mieux les vendre!
- ...le sentiment de satiété ne s'installe qu'au bout de 15 à 20 minutes?



**Module  
complémentaire  
«Alimentation»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Pas de télévision ni d'ordinateur en mangeant

## Cour de récréation

### Devinettes

Tu peux exercer ton sens du goût en mangeant de temps en temps les yeux fermés et en essayant de deviner ce que tu as dans la bouche. C'est un jeu que tu peux aussi faire à la récréation: ne dis pas ce que tu as amené à boire ou à manger et fais-le goûter à un camarade. Les yeux fermés, il devra deviner ce que c'est!

Amusez-vous bien!



**Module  
complémentaire  
«Alimentation»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Pas de télévision ni d'ordinateur en mangeant

## Salle de classe

### Longues séances devant l'écran: vive les pauses!

Si tu dois travailler sur l'ordinateur pendant un certain temps, voici quelques trucs utiles pour te détendre:

- Pour compenser le temps passé devant l'écran, fais des jeux ou une activité physique, de préférence dehors.
- Lève-toi de temps en temps et étire-toi.
- Tu connais sûrement quelques exercices de gymnastique et de stretching à faire assis ou en utilisant ta chaise!
- Fais l'exercice du balancier: prends appui sur la table avec les avant-bras, soulève les jambes, puis balance-les en avant et en arrière.
- Détache régulièrement les yeux de l'écran pour leur permettre de récupérer.



## Module complémentaire «Alimentation»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Pas de télévision ni d'ordinateur en mangeant

## Recettes

### Mélange à grignoter: de l'énergie sur le chemin de l'école

Ingrédients pour 8 à 10 portions:  
1 blanc d'œuf, 1 pincée de sel, ½ à 1 c. à café de paprika, 250-300 g de noix mélangées, p. ex. amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan.

Préparation: bats légèrement le blanc d'œuf dans un plat, ajoute le sel et le paprika. Incorpore le mélange de noix et répartis le tout sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie. Fais cuire quinze minutes dans le four préchauffé à 180° C. Attention: les noix ne doivent pas noircir! Sers ce mélange tiède ou laisse-le refroidir et emporte-le dans une boîte à casse-croûte. Le mélange se conserve deux semaines.

### Variantes et astuces

- On trouve aussi de délicieux mélanges de noix tout prêts dans le commerce!
- Ajoute des herbes finement hachées: romarin, thym, etc.
- N'utilise qu'une seule sorte de noix.
- Remplace le paprika par du curry ou du piment (attention, c'est fort!).

Source: tippfit, © 2006 Schulverlag plus AG, Berne

Autres recettes: [www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees.html](http://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees.html)



## Module complémentaire «Alimentation»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)