

Module complémentaire «Bouge avec le lait»

Principe

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

Cap sur l'alimentation avec ce module complémentaire! Pour que les élèves soient réceptifs et en forme, il est important de les inciter aux plaisirs d'une alimentation variée et équilibrée. Les cartes que voici invitent les classes à une rencontre gourmande avec différents aliments et proposent 20 recettes de goûters sains à base de produits indigènes de saison. Elles les incitent aussi à se dépenser au quotidien en leur proposant des activités à réaliser de préférence en plein air.



Basé sur la pyramide alimentaire, ce module peut être traité aussi bien en classe que lors de journées ou de semaines thématiques. Les recommandations s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans.

Alors, prêts pour une séquence d'activités ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge» et avec Swissmilk!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités, consultez: www.ecolebouge.ch et www.swissmilk.ch/ecole.

Degré inférieur/degré moyen

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Daniela Carrera, Swissmilk

Collaboration: Evelyne Dürri

Traduction: Service linguistique OFSPO

Photos: Swissmilk

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015



Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
 © 1996 Forest Stewardship Council

swiss
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Module complémentaire «Bouge avec le lait»

20 idées de collations

Au dos de chaque carte, vous trouverez une recette, soit 20 recettes en tout pour varier dix-heures ou quatre-heures au rythme des saisons.

En matière d'alimentation, les parents et les enseignants sont des modèles importants, et ils peuvent influencer les enfants dans le choix de leurs goûters. Fixez des règles avec la classe pour les dix-heures. Vous pouvez prévoir des exceptions pour les anniversaires. Préparez les en-cas avec les enfants en leur laissant un maximum d'autonomie: ils auront encore plus de plaisir à déguster ce qu'ils auront concocté. Avec votre classe, motivez d'autres enseignants à organiser un marché à la récré et instaurer un tournus pour proposer des collations saines.

Compléments d'information

- Fiches de travail et matériel pour les écoles sur le thème du lait et de l'alimentation: www.swissmilk.ch/ecole
- Autres recettes d'en-cas sains: www.swissmilk.ch/recettes
- La Journée du lait à la pause a lieu une fois par année. Swissmilk met gratuitement des gobelets, du lait et de la documentation à disposition. Infos sous www.swissmilk.ch/laitalapaue.



Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien
 gérées et d'autres sources contrôlées
 www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
 © 1996 Forest Stewardship Council



Appliquez les principes de la pyramide

Infos de base



Pyramide alimentaire et tableaux des portions pour les enfants à télécharger sous: www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire)

Recommandations journalières: Basez-vous sur la pyramide alimentaire pour vous assurer des repas sains, variés et savoureux: consommez les aliments des étages inférieurs en grande quantité, ceux des étages supérieurs avec modération. Une portion correspond à une poignée.

- **Boissons:** 1 à 1,5 litre de liquide par jour: eau du robinet, eau minérale et tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.
- **Légumes, salade et fruits:** 5 portions (3 de légumes/salade et 2 de fruits), pour renforcer les défenses de l'organisme. Privilégiez les produits indigènes de saison.
- **Produits complets, pommes de terre, légumineuses:** 3 portions, dont 2 sous forme de produits à base de céréales complètes, pour les hydrates de carbones dont vous avez besoin pour vous dépenser.
- **Lait et produits laitiers:** 3 portions, p.ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage, pour le calcium et la vitamine D essentiels à la santé des os et des dents.
- **Viande, volaille, poisson et œufs:** 1 portion, pour les protéines indispensables à la santé des muscles.
- **Beurre, beurre à rôtir, huile et noix:** 2 à 3 cuillères à café de chaque plus 20 g de fruits à coque par jour. Les matières grasses ont également leur place dans une alimentation saine. Privilégiez les graisses indigènes comme le beurre et l'huile de colza.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Galette au séré

Ingrédients

Pour 4 enfants

Base et décor

- 4 galettes de céréales
- 2 petites pommes
- 4 graines de courge
- un peu de jus de citron

Masse à tartiner

- 125 g de séré
- 2-3 cs de miel
- 1 cc de jus de citron
- 3 cs d'amandes moulues

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Disposer les galettes sur des assiettes. Découper 4 rondelles de pomme, y sculpter de petits visages. Arroser avec le jus de citron et réserver pour le décor.
2. Masse à tartiner: mélanger le séré, le miel, le jus de citron et les amandes. Râper le reste des pommes à la râpe à röstli et incorporer aussitôt. Tartiner les galettes avec ce mélange et décorer. Déguster frais!



Appliquez les principes de la pyramide

Cour de récréation

Course à la pyramide

Organisation: Formez des groupes de cinq. Tracez une pyramide alimentaire vierge par équipe à la craie à une dizaine de mètres du cône de départ. Placez-vous en colonne derrière le cône.

Principe: L'enseignant donne le nom d'un aliment. Les élèves en tête de colonne courent se placer à l'étage correspondant de la pyramide. L'élève qui arrive en premier sur la bonne case marque un point. Dès que l'enseignant énonce le nom d'un autre aliment, l'élève suivant court à son tour se placer sur la pyramide.

Suivant la taille de celle-ci, vous devrez peut-être former une pyramide humaine pour que tout le monde trouve place sur la bonne case!

Variantes

- Formez des groupes plus grands.
- Chaque équipe reçoit des post-it avec le nom des aliments. En se relayant, les élèves vont les coller les uns après les autres au bon endroit sur une pyramide en papier.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Grissini et dip aux framboises

Ingrédients

Pâte pour 25 grissini

Pâte

- 200 g de farine fleur
- 50 g de farine complète
- ½ cc de sel
- 5 g de levure
- 1 dl de lait
- 50 g de beurre ramolli, en morceaux
- un peu de farine

Séré aux framboises

- 250 g de framboises fraîches
- 3 cs d'amandes moulues
- 2-3 cs de sucre
- un peu de jus de citron
- 250 g de séré mi-gras
- framboises pour décorer

Saison: Été.

Hors saison, utiliser des framboises surgelées décongelées au préalable.

Préparation

1. Pâte: mélanger la farine et le sel, faire une fontaine. Délayer la levure dans le lait, verser dans la fontaine avec le beurre. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever à couvert à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
2. Diviser en 25 portions, rouler sur un plan fariné pour former des bâtonnets de 30-35 cm de long. Déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
3. Cuire 15-20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Les grissini doivent être croustillants.
4. Séré: écraser les framboises à la fourchette. Incorporer les amandes, le sucre, le jus de citron et le séré.
5. Dresser le séré dans des coupes, coiffer quelques grissini de framboises entières. Déguster en trempant les grissini dans le séré.



Appliquez les principes de la pyramide

Salle de classe



Modèles de livre de bord à télécharger sous www.ecolebouge.ch
(Mise en pratique > Matériel pour la pratique)

Journal des repas

Toute la classe a pour mission de noter ses repas dans un journal de bord. Ecrivez ou dessinez pendant trois jours ce que vous mangez et buvez, en indiquant les heures et les quantités. Une fois le livre de bord complété, discutez-en en classe et posez-vous les questions suivantes:

- Prenez-vous des repas variés et réguliers?
- Consommez-vous 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour? Le lait renforce les os, tout comme l'activité physique.
- Buvez-vous assez? Au moins 1 à 1,5 litre par jour? Buvez-vous plus quand vous vous dépensez beaucoup?
- Mangez-vous au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour?
- Prenez-vous toujours un petit déjeuner et/ou une collation?
- Consommez-vous des produits indigènes de saison?
- Quelle quantité et quelle sorte de matières grasses consommez-vous? Les graisses sont elles aussi importantes pour votre corps; elles aident à assimiler les vitamines et renforcent la saveur des aliments.
- Combien de sucreries, d'aliments frits et de boissons sucrées consommez-vous? Une petite portion de douceurs a également sa place dans une alimentation variée et équilibrée.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Canapés carottes – céleri

Ingrédients

Pour 2 enfants

- 180 g de yogourt nature
- 2 cs de mayonnaise
- une pincée de sel
- poivre
- un peu de jus de citron
- 250 g de céleri, épluché et finement râpé
- 150 g de carottes, pelées et finement râpées
- 1-2 cs de persil plat haché
- 10 demi-cerneaux de noix, grossièrement hachés
- 4 grandes tranches de pain bis ou aux noix
- noix hachées et persil plat pour décorer

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la liste, cerneaux de noix y compris.
2. A volonté, griller les tranches de pain. Répartir la masse au céleri et aux carottes sur les toasts, dresser sur des assiettes. Décorer avec le persil et les noix.



Saison: Hiver



Appliquez les principes de la pyramide

Salle de classe



Lait entier ou lait maigre?

Savez-vous reconnaître les différentes sortes de lait à l'odeur et au goût? Prenez une paille et testez!

Organisation et principe

1. Numérotez des verres de 1 à 4 en notant le chiffre dessous et remplissez-les avec différentes sortes de lait (lait maigre, lait drink, lait entier pasteurisé, lait UHT).
2. Pliez quatre petites cartes en deux et inscrivez le nom des sortes de lait sur le dessus.
3. Notez le numéro des verres correspondants à l'intérieur de la carte.
4. Mélangez les verres.
5. Goûtez le lait et mettez la bonne carte à côté de chaque verre. Vous pouvez vérifier votre solution en comparant les numéros (dessus du verre/intérieur de la carte).

Variantes

- Goûtez différents aliments les yeux bandés. Arrivez-vous à les reconnaître?
- Mettez du colorant alimentaire dans le lait ou préparez une tresse de couleur. Le goût est-il différent?



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Boisson marbrée à la myrtille

Ingrédients

Pour 1 enfant

Boisson

- 1,5 dl de lait
- 100 g de yogourt nature
- 4-5 cs de myrtilles
- 3-4 cs de jus de pomme
- 1 cs de miel

Présentation

- 3-4 cs de grosses myrtilles
- 1 brochette en bois

Saison: Automne. Hors saison, utiliser des myrtilles surgelées décongelées au préalable.

Préparation

1. Mélanger le lait et le yogourt. Réduire les myrtilles en purée avec le jus de pomme et le miel. Verser dans un verre en alternant les couches de yogourt et les couches de fruits.
2. Piquer les grosses myrtilles sur une brochette en bois. Remuer légèrement pour obtenir un effet marbré et servir.



Buvez assez

Infos de base



Un élément vital pour le corps et l'esprit

L'eau est indispensable à la vie; elle constitue les deux tiers du corps humain.

Vous devriez boire entre 1 et 1,5 litre de liquide par jour. Il est important de boire régulièrement tout au long de la journée, avant d'avoir soif. La soif est un signal d'alarme du corps.

Un manque de liquide peut entraîner fatigue, manque d'énergie et de concentration et vertiges. Des maux de tête ou des bâillements peuvent également être le signe que vous n'avez pas assez bu. Un seul remède: boire et sortir au grand air!

Les boissons indiquées pour étancher la soif sont l'eau du robinet, l'eau minérale et les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Le lait contient près de 90 % d'eau et renferme du calcium essentiel pour les os, ainsi que de nombreuses vitamines et de précieuses substances nutritives. Ce n'est donc pas une simple boisson, mais un aliment complet sous forme liquide. Il se classe à l'étage des produits laitiers.

Les boissons sucrées et les boissons énergisantes ne conviennent pas pour étancher la soif, car elles contiennent énormément de sucre et ne renferment aucune substance nutritive importante. Elles se classent parmi les sucreries et sont à consommer avec modération.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Thé glacé aux baies

Ingrédients

Pour 1 litre

Glaçons aux baies

- 2 à 3 dl d'eau
- 1 cs de jus de citron
- env. 100 g de baies mélangées

Thé

- 8,5 dl d'eau
- 3 à 4 sachets d'infusion de cynorhodon ou de fruits
- 1,5 dl de jus de pomme

Saison: Été. Hors saison, confectionner les glaçons avec des baies surgelées.

Préparation

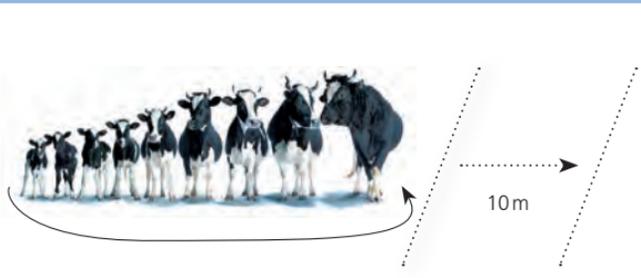
1. Glaçons: mélanger l'eau et le jus de citron. Répartir les baies dans le bac à glaçons, ajouter de l'eau citronnée et mettre au congélateur.
2. Thé: verser l'eau sur les sachets et laisser infuser. Retirer les sachets, puis couvrir et mettre au frais. Ajouter le jus de pomme avant de servir.
3. Présentation: répartir les glaçons dans des verres et remplir avec le thé.



Buvez assez

Cour de récréation

Passe-moi l'eau



Organisation: Formez des groupes de 3 à 5 personnes. Chaque élève tient un gobelet de même taille dans la main. Tracez l'arrivée à une dizaine de mètres. Placez-vous en colonne derrière la ligne de départ en vous tournant les uns vers les autres.

Principe

L'élève placé à la fin de la colonne remplit son gobelet d'eau à ras bord. Au signal, il le vide dans celui de son voisin, puis court se placer à l'autre bout. L'eau est ainsi transvasée de gobelet en gobelet dans toute la colonne.

Quel groupe a le plus d'eau dans son gobelet à l'arrivée?

Variantes

- Passez-vous l'eau d'une autre manière (p. ex. entre les jambes, derrière le dos, avec la «mauvaise» main, etc.).
- Intégrez des obstacles sur le parcours.
- Chronométrez-vous. Quel groupe rallie l'arrivée le premier en ayant le plus d'eau dans son gobelet?



Module complémentaire «Bouge avec le lait»

Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Rêve d'été

Ingrédients

Pour 1 litre

Boisson

- 0,5 dl de sirop de cassis ou de framboise
- 0,5 dl d'eau
- ½ citron, le jus
- ½ bâton de cannelle
- 5 dl de Rimuss ou de jus de raisin blanc, froid
- 5 dl d'eau gazeuse bien froide

Présentation

- baies de saison
- piques de couleur

Saison: Été. Au lieu de baies, utiliser des morceaux de fruits de saison.

Préparation

1. Porter le sirop à ébullition avec l'eau, le jus de citron et la cannelle, laisser refroidir. Passer, mettre au frais. Mélanger avec le Rimuss ou le jus de raisin juste avant de servir, compléter avec l'eau gazeuse. Verser dans des verres.
2. Enfiler les baies ou les morceaux de fruits sur une pique, la disposer dans le verre.



Buvez assez

Salle de classe



L'eau est indispensable à la vie:

- Sans eau, l'être humain ne peut pas survivre plus de trois jours.
- L'eau achemine les substances nutritives contenues dans les aliments dans chaque cellule de l'organisme par le biais de la circulation sanguine. Elle maintient ainsi le corps en forme et en bonne santé et lui fournit l'énergie nécessaire pour toute la journée!
- Elle régule la chaleur et contribue à garder le corps au chaud.

Organisation et principe: L'exercice ci-après vous montre la quantité d'eau que votre corps contient et combien il est important de bien remplir le «réservoir».

Mettez-vous en cercle. Un élève se place au milieu. Combien de litres d'eau son corps contient-il? Mettez-vous d'accord sur un chiffre et disposez le nombre de bouteilles vides correspondant à votre estimation autour de lui.

Vérifiez votre hypothèse en calculant la teneur en eau de l'organisme de votre camarade. Pour information: le corps d'un écolier de taille standard contient à peu près 60 % d'eau. Pour un enfant de 25 kilos, cela correspond à 10 bouteilles de PET de 1,5 litre.

Conseil: En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité. Pas besoin de dépenser de l'argent pour acheter des boissons il suffit de tourner le robinet!



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Frappé au raisin

Ingrédients

Pour 1 enfant

Boisson

- 1 cc de sirop de framboise
- 2 cs de séré mi-gras
- 0,5dl de lait froid
- 1 dl de jus de raisin rouge, froid
- glaçons

Présentation

- 2 grains de raisin rouge pour décorer
- 1 cure-dents

Saison: Automne

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans le shaker. Verser dans un verre et ajouter quelques glaçons.
2. Décorer avec les grains de raisin et servir immédiatement.



Buvez assez

Salle de classe



Le lait contient non seulement de l'eau, mais aussi d'autres substances nutritives importantes telles que protéines et matières grasses. Vérifiez-le en faisant les expériences de la fiche de travail sous:

www.ecolebouge.ch

(Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire)

L'eau dans les aliments: Un grand nombre d'aliments contiennent une forte proportion d'eau. Les expériences ci-après vous permettent de calculer combien.

Sécher: Faites sécher un quartier de pomme ou un morceau de pain sur le radiateur, au four ou sur le bord de la fenêtre. Pesez la pomme ou le pain avant et après. La différence correspond à l'eau qui s'est évaporée.

Presser: Prenez une orange, pesez-la, puis pressez-la. Combien pèse-t-elle après? Quelle quantité de jus avez-vous obtenue?

L'eau dans le lait: Chauffez 2,5 dl de lait pendant 3 à 4 minutes dans une casserole munie d'un couvercle. Soulevez délicatement le couvercle et observez le dessous. Que voyez-vous?

Teneur en eau des aliments: Quelques exemples: concombre (95 %), fraise (90 %), lait (87 %), pomme (85 %), pain complet (45 %), fromage, p. ex. tilsit (40 %), beurre (15 %), petit pain (10 %), flocons d'avoine (10 %).



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Super frappé du goûter

Ingrédients

Pour 2 enfants

- 1,5dl de lait
- 0,5dl de jus de pomme
- 0,5dl de jus de carotte
- 0,5dl de jus d'orange fraîchement pressé (env. ½ orange)

Saison: Hiver

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un shaker ou au mixeur.
2. Verser dans les verres et déguster.



Faites le plein de forces

Infos de base



Le calcium, un fortifiant naturel

Le calcium fortifie les os, c'est bien connu. Mais saviez-vous que les os se développent jusqu'à l'âge de 30 ans? D'où l'importance de s'assurer un apport suffisant en calcium, une substance minérale que l'on trouve dans le lait et les produits laitiers, en particulier les fromages à pâte dure.

Une activité physique régulière contribue également à la solidité des os. Bougez beaucoup et consommez chaque jour des aliments riches en calcium. En consommant 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure chaque jour, vous couvrez déjà une grande partie de vos besoins en calcium.

Comme le corps ne peut pas absorber trop de calcium à la fois, mieux vaut consommer le lait et les produits laitiers en les répartissant sur la journée. Par ailleurs, le corps assimile mieux le calcium si les produits laitiers sont consommés en association avec des légumes, des fruits et des pommes de terre... comme dans le birchermuesli dont vous trouverez la recette au dos de cette carte.

Outre du calcium, le lait contient aussi des protéines, essentielles pour la santé des muscles, ainsi qu'une foule d'autres substances nutritives importantes.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Birchermuesli

Ingrédients

Pour 4 enfants

- 5-6 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons
 - 1 dl de lait
 - 2 cs de raisins sultanines, selon les goûts
 - 500 g de yogourt (nature ou aux fruits)
 - ½ citron, le jus et un peu de zeste râpé
 - ½-1 cc de cannelle
 - 3 pommes en quartiers et épépinées
 - 400-500 g de baies et/ou de fruits en morceaux
 - 2-3 cs de noisettes moulues
-
- petits fruits pour décorer

Saison: Été. Hors saison, utiliser des baies surgelées et décongelées au préalable.

Préparation

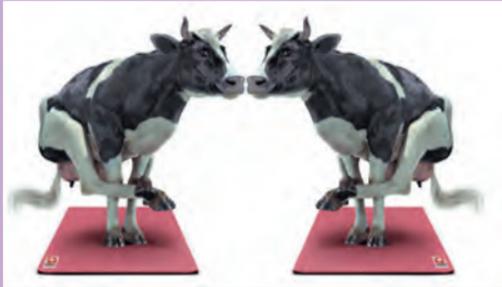
1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait, ajouter les raisins sultanines et laisser gonfler 1 heure.
2. Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes à la râpe à Bircher, ce qui permet d'éliminer la pelure, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes et les baies et/ou les fruits. Ajouter un peu de lait si nécessaire.
3. Dresser le birchermuesli dans des bols, décorer avec les petits fruits.



Faites le plein de forces

Cour de récréation

Le tunnel



Organisation: Par deux, asseyez-vous par terre face à face, pieds contre pieds, en levant les jambes de manière à former un long tunnel. Croisez les bras sur la poitrine. Marquez la position de la paire de devant.

Principe: Les deux enfants qui forment la paire de tête rampent l'un après l'autre dans le tunnel et se placent à l'autre extrémité. Les suivants font de même. Quand une paire laisse retomber les jambes, à bout de forces, on arrête le jeu et on marque l'emplacement de la paire de tête. Mesurez la distance entre les deux marques. Arrivez-vous à faire mieux la prochaine fois?

Variantes

- Inventez d'autres positions qui demandent un peu de force pour créer un tunnel.
- Vous pouvez aussi faire un tunnel avec des élèves tout seuls (p. ex. appuis faciaux, pont avec les pieds et les mains en appui sur le sol).
- Entraînez-vous aux positions de yoga classiques (p. ex. l'arbre, le serpent, le salut au soleil).

Conseil: Réalisez le jeu sur la pelouse.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Sandwich pleine forme

Ingrédients

Pour 1 enfant

- 1 petit pain complet
- beurre pour tartiner
- 40–60 g de fromage à pâte molle, p. ex. tomme vaudoise en tranches
- ½ pomme rouge, en lamelles
- 2 demi-cerneaux de noix
- un peu de ciboulette
- poivre

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Partager le petit pain en deux et tartiner les deux moitiés avec le beurre. Garnir ensuite avec le fromage, les lamelles de pomme et les noix.
2. Parsemer de ciboulette et poivrer.



Faites le plein de forces

Salle de classe



Dictionnaire des produits laitiers

Le calcium et les protéines sont indispensables pour avoir des os et des muscles solides. En consommant 3 portions de produits laitiers par jour pour le calcium et 1 portion d'œufs, de volaille ou de produits laitiers pour les protéines, vous couvrez vos besoins journaliers. Une activité physique régulière est tout aussi importante pour vos muscles. Le lait stimule également les cellules cérébrales et aide à récupérer après le sport. Le lait est à l'origine de nombreux produits différents. Voici un petit dictionnaire dans les quatre langues nationales.

Français	Allemand	Italien	Romanche	Patois	Autres langues
lait	Milch	latte	latg		
yogourt	Jogurt	yogurt	jogurt		
séré	Quark	quark	quagliada		
fromage	Käse	formaggio	chaschiel		
crème	Rahm	panna	groma		
beurre	Butter	burro	paintg		

Principe: Choisissez 4 langues et confectionnez un jeu des familles à l'aide du dictionnaire des produits laitiers. Complétez-le avec d'autres produits (laitiers). Peut-être trouverez-vous aussi des illustrations? Jouez au jeu des familles debout ou en sautant.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Brochette de pomme

Ingrédients

Pour 4 enfants

Crème

- 250 g de séré maigre
- ½ citron vert, zeste râpé et jus
- 2 cs de sucre, selon les goûts
- ½-1 cc de cannelle en poudre
- 1 dl de crème, fouettée
- 2 cs de gelée de groseilles, légèrement chauffée

Brochette de pomme

- 4 pommes
- 2 cs de jus de pomme
- 1 citron, le jus
- 1 grande et grosse carotte

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Crème: mélanger le séré, le zeste et le jus de citron vert, le sucre et la cannelle. Incorporer la crème. Répartir dans des bols. Ajouter la gelée, remuer légèrement.
2. Retirer le cœur des pommes à l'aide d'un vide-pomme. Couper les pommes en rondelles. Mélanger les jus de pomme et de citron, y tourner immédiatement les rondelles. Peler la carotte, couper les bouts, puis la couper en 4 dans le sens de la longueur. Les bâtonnets doivent être suffisamment épais pour qu'on puisse y piquer les rondelles de pomme. Préparer les brochettes en enfilant les rondelles de toute une pomme sur chaque bâtonnet.
3. Servir les brochettes avec la crème.



Faites le plein de forces

Salle de classe



Avec le test du calcium en ligne sur le site www.swissmilk.ch/testducalcium, vous pouvez vérifier si votre alimentation couvre vos besoins en calcium.

Plan calcium

Trois portions de lait ou de produits laitiers permettent de couvrir vos besoins journaliers en calcium; cela représente environ 750 mg de calcium en tout. Les légumes, les produits à base de céréales complètes, les légumineuses et une eau riche en calcium fournissent le reste. A partir de la liste ci-après, composez votre «plan calcium» pour les trois prochains jours. Vous pouvez sélectionner trois produits laitiers par jour. S'il y en a un que vous aimez particulièrement, vous pouvez en consommer deux fois par jour.

Chacune des portions ci-après contient environ 250 mg de calcium: 2 dl de lait, 180 g de yogourt, 40 g de fromage à pâte dure, 60 g de fromage à pâte molle, 2 dl de babeurre, 250 g de séré.

Mon plan calcium personnel. Exemple

1 ^{er} jour	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl de lait au petit déjeuner • une tranche de pain avec 40 g de fromage à pâte dure à la récré • 180 g (= 1 gobelet) de yogourt au souper
2 ^e jour	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl de lait au petit déjeuner • un séré (250 g) au goûter • 2 dl de lait au miel le soir
3 ^e jour	<ul style="list-style-type: none"> • birchermuesli avec du yogourt au petit déjeuner • une pomme et un verre de lait froid (2 dl) pour les quatre-heures • du pain et du fromage au souper



Module complémentaire «Bouge avec le lait»

Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Cœurs pain-fromage

Ingrédients

Pour 2 enfants

- 2 tranches de pain toast complet
- 2 tranches de gruyère AOP, coupées à la taille du pain
- beurre pour tartiner

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Découper un cœur à l'aide d'un emporte-pièce au milieu de chaque tranche de pain et de fromage.
2. Placer le cœur en pain dans la tranche de fromage et le cœur en fromage dans la tranche de pain. Empiler une tranche de pain et une de fromage l'une sur l'autre en les assemblant avec un peu de beurre.



Privilégiez les produits de saison

Infos de base



Conseil: Les fruits et les légumes suisses portent le logo SUISSE GARANTIE. Repérez-le la prochaine fois au magasin. www.suissegarantie.ch



Fruits et légumes

Pour couvrir vos besoins, il vous faut 5 portions par jour, soit 3 de légumes/salade et 2 de fruits. Variez les couleurs, car chaque couleur apporte d'autres substances nutritives importantes à votre corps. Vous pouvez déguster les fruits et les légumes cuits ou crus. Cuisez-les de préférence à la vapeur pour préserver leurs précieux nutriments. Une des portions journalières peut aussi être consommée sous forme liquide. Exemple: 2 dl de jus de fruits non sucré ou de jus de légumes. A vous de choisir selon vos goûts!

Les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires. Pour préserver ces précieux éléments, il faut les consommer le plus vite possible après la récolte. Les fruits et les légumes du pays ont davantage de saveur, car ils sont cueillis à maturité et transportés sur de courtes distances. Au magasin, soyez attentifs à la provenance!

Les vitamines contenues dans les fruits et les légumes sont mieux assimilées par l'organisme lorsque ceux-ci sont consommés en association avec des produits laitiers, à cause des protéines du lait. Exemple: la toupie aux légumes avec dip qui figure au dos de cette carte.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Toupie aux légumes avec dip

Ingrédients

Pour 1 enfant

Toupie

- 8-10 rondelles de légumes de différentes grosseurs, p. ex. radis, carotte, radis blanc, colrave, poivron, concombre et tomates cerises
- 1-2 rondelles de pain
- 1 brochette en bois

Dip

- 2 cs de yogourt nature
- sel
- poivre
- ciboulette

Saison: Printemps, été, automne. En hiver, utiliser des légumes de saison.

Préparation

1. Toupie: enfiler les légumes et le pain sur la brochette en bois du plus petit au plus grand pour former une toupie. Arrivez-vous à la faire tourner?
2. Dip: saler et poivrer le yogourt, ajouter de la ciboulette et dresser dans un petit bol.

Variante: Remplacer la toupie par des bâtonnets de légume à plonger dans le dip.



Privilégiez les produits de saison

Cour de récréation



Les comptines et les figures à réaliser à l'élastique peuvent être téléchargées sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

Conseil: Pour le jeu des saisons, vous pouvez utiliser l'élastique fourni par Swissmilk.

Saute-saison

Organisation: Formez des groupes de 5. Deux élèves se placent face à face et tendent l'élastique à hauteur de chevilles.

Principe: Chaque hauteur représente une saison. On commence par la saison actuelle (p. ex. cheville: printemps, mollet: été, genou: automne, mi-cuisse: hiver). Tous les élèves récitent la comptine correspondante pendant qu'un camarade saute à l'élastique. S'il réussit toutes les figures, il passe à la saison suivante; l'élastique est placé plus haut et on récite la comptine correspondante. S'il rate une figure, il cède sa place au suivant.

Au tour suivant, on reprend à la saison où on a raté la dernière fois. Relayez-vous pour tendre l'élastique.

Variante: Les élèves qui tiennent l'élastique écartent plus ou moins les jambes ou glissent un seul pied dans l'élastique.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Soleil aux fruits

Ingrédients

Pour 1 enfant

- 1 rondelle de poire, badigeonnée de jus de citron
- framboises
- myrtilles
- quartiers de pomme, badigeonnés de jus de citron
- morceaux de fruits séchés, selon les goûts
- 8-10 cure-dents

Saison: Été. Hors saison, utiliser des baies surgelées ou d'autres fruits.

Préparation

1. Fixer les baies et les quartiers de pomme en alternance sur les cure-dents.
2. Piquer les «rayons de fruits» tout autour de la rondelle de poire sur une assiette.



Privilégiez les produits de saison

Salle de classe



Conseils: Si vous avez un blanc, consultez le tableau de saison sur le site:

www.swissmilk.ch/saison

Le calendrier des fruits peut être commandé gratuitement auprès de la Fruit Union Suisse (www.swissfruit.ch), celui des légumes auprès de l'Union maraîchère suisse (www.swissveg.com).

Tableau des saisons

Dans le commerce, on trouve des fruits et des légumes toute l'année. Cela ne veut toutefois pas dire que ceux-ci sont cultivés chez nous douze mois sur douze! Souvent, ils viennent de loin. Savez-vous quels fruits et légumes poussent à quel moment en Suisse? Testez vos connaissances! Quand les fruits et les légumes suivants sont-ils de saison en Suisse? Essayez de remplir le tableau.

Exemple: cerises: juin-juillet

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricots												
Asperges												
Carottes												
Cerises												
Concombre												
Courge												
Fraises												
Framboises												
Mûres												
Nectarines												
Poires												
Pois												
Pommes												
Tomates												



Module complémentaire «Bouge avec le lait»

Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Couscous aux fruits

Ingrédients

Pour 2 enfants

- 75 g de couscous
- 1 dl de jus de pomme
- 1-2 cs de miel
- 150-200g de fruits, p. ex.
pommes, poires et raisins,
coupés en petits morceaux
- 180g de yogourt à la vanille,
aux noix ou au citron

Saison: Automne. On peut utiliser
des fruits de saison toute l'année.

Préparation

1. Mélanger le couscous avec le jus de fruits et le miel et laisser gonfler 15 à 20 minutes.
2. Répartir le couscous, les fruits et le yogourt par couches dans les gobelets.



Privilégiez les produits de saison

Salle de classe



Marché-récré

Avec votre classe ou votre école, mettez en place un marché de saison où les élèves pourront acheter des en-cas sains et bon marché. Organisez un tournus entre les classes pour préparer et vendre les goûters ou faites appel à des volontaires – élèves, enseignants, parents – pour tenir le marché, qui est ouvert un ou deux jours par semaine. But de l'opération: inciter les élèves à se nourrir de façon saine et variée, en consommant des produits de saison qui ménagent les dents. Vous pouvez également préparer une fiche sur les produits de saison et la mettre à disposition le jour du marché.

Suggestions de récrés: petits pains complets, tartines au fromage, boissons au lait, fruits et légumes (entiers, en brochettes ou artistiquement sculptés).

Conseil: Vous trouverez 20 recettes au dos de ces cartes pour votre marché. Si vous en voulez d'autres, consultez le site www.swissmilk.ch/recettes.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Régal aux marrons

Ingrédients

Pour 4 enfants

500g de marrons, entaillés

Yogourt

- 220 g de purée de marrons, dégelée
- 1 orange, le zeste râpé
- 2-3 cs de lait ou de jus d'orange
- 1 gousse de vanille, graines grattées
- 500 g de yogourt nature
- 1 dl de crème fouettée
- lanières de zeste d'orange pour décorer, selon les goûts

Saison: Automne. Ou toute l'année avec des marrons et de la purée de marrons surgelés.

Préparation

1. Rincer rapidement les marrons à l'eau froide. Les répartir sur une plaque et cuire 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C.
2. Yogourt: mélanger tous les ingrédients, yogourt y compris; incorporer la crème fouettée. Répartir dans des coupes et garnir de zestes d'orange.
3. Servir les marrons chauds dans des bols ou des coupelles à part.

Conseil: Préparer uniquement le yogourt aux marrons, sans les marrons chauds.



Mettez du mouvement dans votre alimentation

Infos de base



Vitamine D = alimentation + soleil + activité physique

On trouve la vitamine D dans le lait entier, le fromage, le beurre, la crème, le jaune d'œuf et les poissons de mer gras. L'alimentation ne permet toutefois pas de couvrir la totalité des besoins journaliers. La nature est cependant bien faite, car le corps produit également de la vitamine D lui-même dans la peau sous l'effet des rayons solaires.

La vitamine D favorise l'absorption du calcium par les os. C'est une vitamine liposoluble; en d'autres termes, elle se lie aux graisses. Les aliments riches en matière grasse contiennent davantage de vitamine D. Mieux vaut donc boire du lait entier et non écrémé (lait drink ou maigre): en éliminant la graisse du lait, on élimine de la vitamine D et d'autres vitamines liposolubles.

L'idéal pour votre corps? Beaucoup d'activité physique en plein air et une alimentation saine!



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Memory

Ingrédients

Pour 12 enfants

- 12 tranches de pain toast complet
- beurre nature ou aux herbes ramolli, pour tartiner
- 12 tranches de gruyère AOP de 2 à 3 mm d'épaisseur, coupées à la taille du pain (environ 350g)

Garniture

Selon les goûts: morceaux de légumes, tomates cerises, quartiers de pommes, poires façonnées en boules, bretzels salés, graines de pavot, noisettes, poivrons, purée de tomates, olives, etc.

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Tartiner les tranches de pain avec du beurre. Poser une tranche de fromage sur chacune, découper en 4 carrés et déposer sur un plateau.
2. Préparer des paires de petits canapés avec la même garniture. A la récré, les enfants s'amuseront à chercher les pièces assorties. On peut naturellement faire des échanges!



Mettez du mouvement dans votre alimentation

Cour de récréation



Chasse au trésor

Organisation: Mettez tous vos dix-heures dans un grand coffre au trésor.

Principe: Deux élèves (ou l'enseignant) cachent le coffre dans l'école ou dans la cour. Ils laissent des indices, tracent un parcours fléché ou dessinent une carte. Toute la classe se lance alors à la recherche du trésor en suivant les indices ou en déchiffrant la carte. Le but? Trouver les dix-heures le plus vite possible pour pouvoir les manger ensemble en classe.

Variantes

- Mettez-vous par deux; chacun cache les dix-heures de l'autre.
- Anniversaires: l'enfant qui fête son anniversaire a le droit de cacher tous les dix-heures ou ce qu'il a apporté pour fêter son anniversaire.

Conseil: Notez votre nom sur vos dix-heures pour les retrouver facilement!



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Coffre au trésor

Ingrédients

Pour 6-8 enfants

- 6-8 petits moules à cake en papier

Pâte levée

- 250 g de farine bise
- ½ cc de sel
- 10 g de levure, émiettée
- 1,5 dl de lait environ
- graines de lin, de courge et de pavot pour décorer

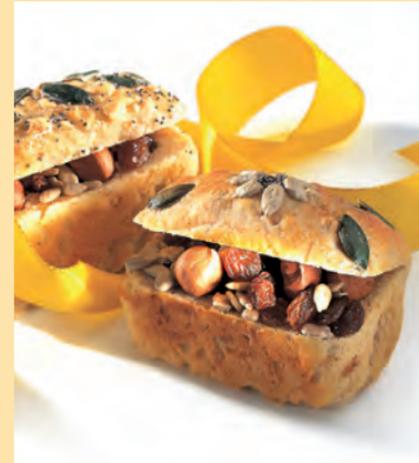
Trésor

- raisins secs, noix et graines diverses

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Pâte: mélanger la farine et le sel, faire une fontaine. Délayer la levure dans un peu de lait, puis verser dans la fontaine avec le reste du lait. Pétrir pour obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.
2. Partager la pâte en 6-8 portions. Façonner des boudins à la taille des moules à cake, les déposer dans les moules. Badigeonner d'eau et décorer.
3. Cuire 20-25 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C. Laisser refroidir.
4. Pour remplir le coffre: découper le couvercle sur trois côtés et retirer un peu de mie de pain (que les enfants pourront «picorer»).
5. Remplir avec le trésor et refermer le coffre.



Mettez du mouvement dans votre alimentation

Salle de classe



Un régal pour les yeux: tableaux à déguster

Les aliments sucrés et gras sont tentants, mais ils rendent lourd, fatigué et raplapla. Les fruits et les légumes, eux, vous maintiennent en forme et mettent de la couleur dans votre assiette.

Organisation et principe: «Dessinez» un tableau qui se mange. Prenez des fruits et des légumes de différentes couleurs, car chaque couleur apporte d'autres substances nutritives à votre corps. Taillez-les en bâtonnets, en tranches et en quartiers. Utilisez-les pour «dessiner» une maison, un soleil, une voiture ou des fleurs. Pour l'herbe, prenez des fines herbes telles que ciboulette ou persil, et pour les nuages, une tombée de séré. A vous de jouer!

Conseils

- Faites d'abord une esquisse sur papier, ce sera plus facile de la reproduire sur l'assiette. Vous pouvez aussi utiliser des fruits secs ou des noix, des noisettes...
- Sculptez des animaux dans des fruits et des légumes.
- Cultivez un jardin de fines herbes en classe: semez des herbes en pot ou fabriquez un personnage en cresson. Les herbes donnent une saveur particulière aux aliments et sont aussi très décoratives. Vous pouvez également faire du thé ou du sirop avec de la menthe ou d'autres herbes.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Pommecinelle

Ingrédients

Pour 2 enfants

- 1 grosse pomme rouge débarrassée du cœur, de la mouche et de la queue et coupée en deux
- un peu d'eau citronnée
- 4 sticks au sel environ
- 1 tranche de gruyère doux AOP de 5 mm d'épaisseur (environ 60g)

Saison: Toute l'année

Préparation

1. A l'aide d'un couteau de cuisine, tailler le dos et les points de la coccinelle dans la pomme et faire les antennes avec les bouts de chair ainsi prélevés. Arroser les «trous» d'eau citronnée pour éviter le brunissement.
2. Pattes: faire 3 trous de chaque côté avec la pointe d'un couteau. Couper les sticks en trois et les insérer dans les trous sans les laisser trop dépasser.
3. Découper des petites feuilles dans le fromage, déposer la coccinelle dessus dans une boîte à casse-croûte.



Mettez du mouvement dans votre alimentation

Salle de classe



Beurre maison

Organisation et principe: Formez des groupes de 3 ou 4. Chaque groupe reçoit un bocal avec un couvercle à visser (p. ex. bocal de confiture). Le bocal est rempli jusqu'au tiers de crème entière. Au signal, un élève de chaque groupe commence à secouer énergiquement le bocal. Il est permis de se relayer aussi souvent qu'on le souhaite. Quel groupe aura une motte de beurre dans son bocal en premier?

La crème commence par former une masse plus épaisse et grumeleuse. Ce n'est pas encore du beurre, mais de la crème fouettée. Il faut continuer à agiter le bocal jusqu'à ce qu'on obtienne à nouveau du liquide – le babeurre – et qu'on voie apparaître une motte jaune – le beurre. Utilisez-les l'un et l'autre pour vos dix-heures: tartinez le beurre maison sur du pain et buvez le babeurre.

Variante

Rugby-beurre: remplissez une bouteille de PET de crème jusqu'au tiers. Emballez soigneusement la bouteille dans des linges. Formez deux équipes et faites-vous des passes avec la «balle». L'équipe qui arrive à la déposer derrière la ligne de l'adversaire marque un point. Le jeu est terminé quand vous avez une motte de beurre dans la bouteille. Quelle équipe marquera le plus de points?

Vous pouvez ensuite couper la bouteille et récupérer le beurre.

Conseil: Vous trouverez deux recettes de beurre au dos de cette carte.



Module complémentaire
«Bouge avec le lait»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Duo de beurres

Ingrédients

Pour environ 250g de beurre en tout

Beurre à l'orange

- 100 g de beurre maison, ramolli
- 1 gousse de vanille, graines grattées
- 1 orange, le zeste râpé
- 1 cs de persil haché

Beurre aux noix

- 100 g de beurre maison, ramolli
 - 5-6 demi-cerneaux de noix, finement hachés
 - ½ poire, en petits morceaux
 - 4 branches de thym, effeuillées
 - poivre du moulin
-
- tranches de pain

Saison: Toute l'année

Préparation

1. Pour les beurres aromatisés, travailler le beurre en mousse et ajouter les ingrédients indiqués dans la recette. Remplir de petits pots et mettre au frais au moins 30 minutes avant de servir.
2. Tartiner sur le pain, servir.

Conseils

- Utilisez du beurre maison pour cette recette (cf. au recto).
- Présenté dans un bel emballage, le beurre maison constitue un cadeau apprécié.

