

PANNEAU 4

De l'herbe... aux bénéfiques du lait

Le sais-tu ?

Il n'y a pas de mauvais aliments, il y a juste des aliments à consommer en plus ou moins grande quantité et de façon plus ou moins fréquente, mais tous participent au bon équilibre de l'organisme.

AVANT LA VISITE

Vocab'du lait

MAIS ... QUE MANGE LA VACHE ?

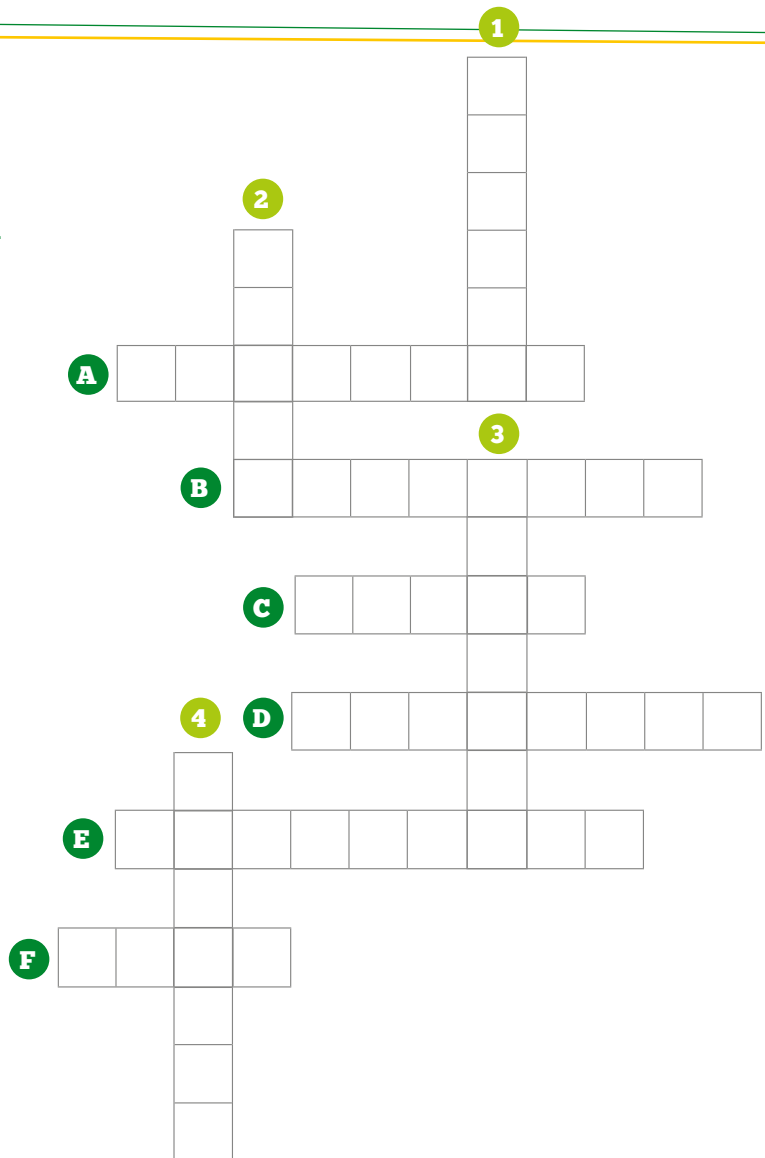
1- Complète les cases grâce aux définitions ci-dessous.

Verticalement

1. Il porte bonheur lorsqu'il est à quatre feuilles
2. Verdure d'un pâturage (ou d'un terrain de football)
3. Grande cousine du trèfle, très présente dans le fourrage
4. Synonyme de pré ou de pâturage

Horizontalement

- A. Plantes dont les graines sont récupérées et servant de base pour l'alimentation des animaux et des hommes
- B. Technique de stockage par fermentation pour les céréales destinées au bétail (souvent du maïs)
- C. Plante oléagineuse jaune dont les graines fournissent de l'huile
- D. Mélange de plantes qui servent à nourrir le bétail
- E. Synonyme de céréales ou plantes dont la tige, creuse, est souvent en épi
- F. Nom du fourrage séché destiné à l'alimentation des herbivores



2- Puis, mets une légende sous les photos



APRÈS LA VISITE

Sciences de la Vie et de la Terre

Nous vivons grâce à ce que nous mangeons. La première chose à faire est de boire suffisamment. Ensuite, le meilleur conseil pour une alimentation saine est de manger de tout, de façon variée et bien répartie dans la journée (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner). L'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non sur une journée.

1- Classe les aliments suivants dans la colonne qui convient.

Eau - fromages - huile - pommes de terre - poulet - cabillaud - pois chiches - bonbons - sucre en poudre - boeuf - soda - beurre - lait - jambon - riz - pâtes - yaourts - oeufs - crevettes - crème

2- Souligne ensuite en bleu ceux qui appartiennent à la famille des produits laitiers.

 Les aliments énergétiques Ils servent de combustible à notre corps, lui permettant de vivre, de bouger et se déplacer	 Les aliments bâtisseurs Ils nous permettent de grandir, de nous développer ou encore de nous « réparer » (ressouder une fracture par exemple)

3- Enfin, peux-tu dire à quelle famille nutritionnelle appartiennent le beurre et la crème (Attention, même s'ils sont fabriqués à partir du lait, ils ne font pas partie de la famille des produits laitiers).

