

# MA JOURNÉE À LA FERME



# DÉCOUVRE UNE FERME LAITIÈRE !

LA FERME est souvent entourée de champs. L'éleveur y cultive une grande partie de l'alimentation de ses vaches (maïs, luzerne, blé, colza ou tournesol ...).



POUR DEVENIR ÉLEVEUR LAITIER, IL FAUT SAVOIR BEAUCOUP DE CHOSES !

LA SALLE DE TRAITE

L'ÉTABLE

L'ÉTABLE, c'est l'endroit où dorment les vaches.


LA PAILLE pour l'étable est rangée dans un hangar.

LA MAISON DE L'ÉLEVEUR

AU PRINTEMPS, l'herbe des prés est coupée. Elle sèche et devient du foin. Les vaches en raffolent.

Le maïs haché en petits morceaux est conservé sous une bâche pour l'hiver. Cette méthode s'appelle L'ENSILAGE.


# QUE FONT LES VACHES ?



Au printemps et en été, les vaches peuvent sortir dans les prés et brouter de l'herbe.



L'hiver, il fait trop froid pour rester dehors.

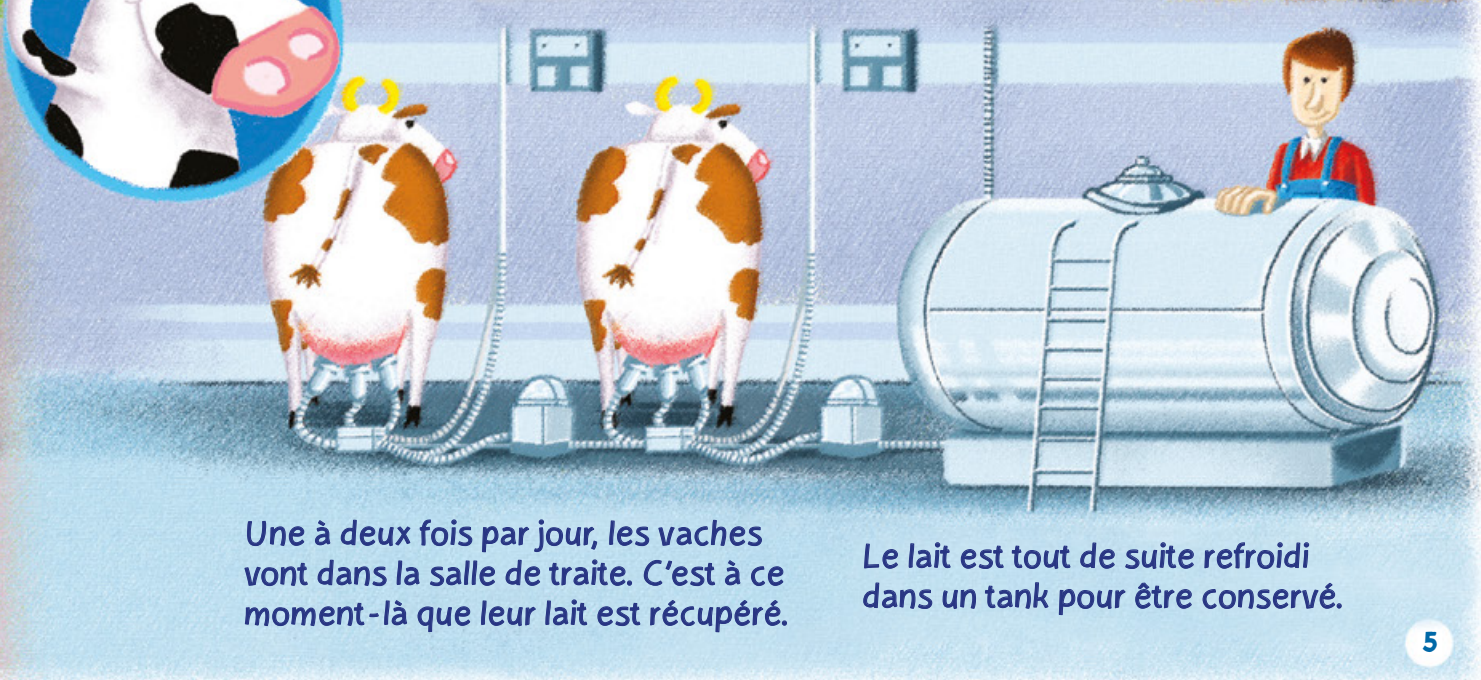


LES VACHES MANGENT 60 KG DE NOURRITURE ET BOIVENT 100 LITRES D'EAU PAR JOUR. APRÈS AVOIR EU UN VEAU, ELLES ONT BESOIN DE TOUT CELA POUR FAIRE DU BON LAIT !



TOUS LES MATINS, L'ÉLEVEUR CHANGE LA PAILLE DE L'ÉTABLE.

Les vaches s'abritent et mangent dans l'étable.



Une à deux fois par jour, les vaches vont dans la salle de traite. C'est à ce moment-là que leur lait est récupéré.

Le lait est tout de suite refroidi dans un tank pour être conservé.

## BIEN MANGER

Bien manger, c'est consommer un peu d'aliments de chaque groupe aux repas...  
Au petit-déjeuner, déjeuner, dîner...  
Sans oublier le goûter !



Tu sais qu'avec le lait, on fabrique plein d'autres aliments : des yaourts, des petits-suisse, des fromages... On les appelle les produits laitiers.

## POUR BIEN GRANDIR

Dans les produits laitiers, tu trouves du calcium pour grandir et construire des os solides !



## POUR LES PETITS GOURMANDS

Aimes-tu le lait nature ou aromatisé ?  
Et si tu invitais tes copains pour goûter de nouveaux mélanges ? Vous vous régalez !

### Lait au miel :

Mélange une cuillère à café de miel dans du lait tiède pour obtenir un délicieux lait au miel.



Milk-shake, ça veut dire lait-secoué.

### Milk-shake au chocolat :

- 1 grand verre de lait
- 2 boules de glace au chocolat
- 1 cuillère à café de cacao.



## LAIT : INFOS PARENTS

### Pour tous les goûts, à tous les repas !

Lait, yaourt, petit-suisse, fromage, beurre et crème représentent un large choix pour varier les plaisirs laitiers. Il est conseillé d'en consommer à tous les âges de la vie.

Les produits laitiers font partie intégrante d'une alimentation équilibrée et variée.



Calcium  
Protéines



### Les atouts nutritionnels du lait

Le lait contient de nombreux nutriments qui contribuent au développement et au fonctionnement de l'organisme :

- Du calcium qui est nécessaire à la croissance et à la solidité des os et des dents,
- Des protéines qui contribuent au développement musculaire,
- Des glucides et des lipides qui ont un rôle énergétique,
- Des vitamines,
- De l'eau pour l'hydratation.

Il est recommandé de ne pas donner de lait cru et de fromages au lait cru aux enfants de moins de 5 ans et de faire preuve de prudence jusqu'à l'âge de 10 ans, à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le comté, l'emmental, le beaufort...

### Plaisirs laitiers

Chaud, froid, nature, chocolaté, à la fraise, avec des céréales, dans une purée, un gratin de légumes, ou encore un dessert...

Il y a mille façons de consommer les produits laitiers !





42, rue de Châteaudun  
75314 Paris cedex 09  
[www.produits-laitiers.com](http://www.produits-laitiers.com)