

### 1. La composition du lait

De quoi est composé le lait? Écris la liste des composants ci-dessous.

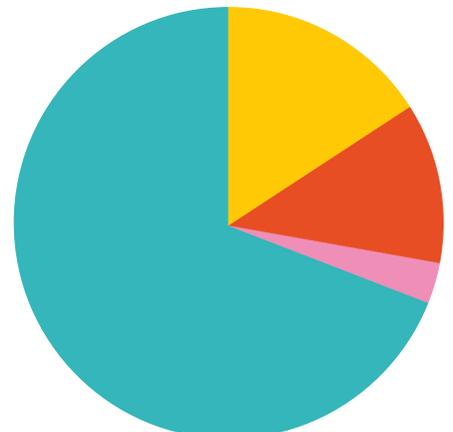
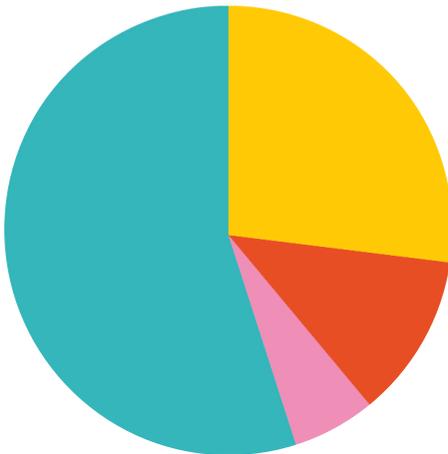
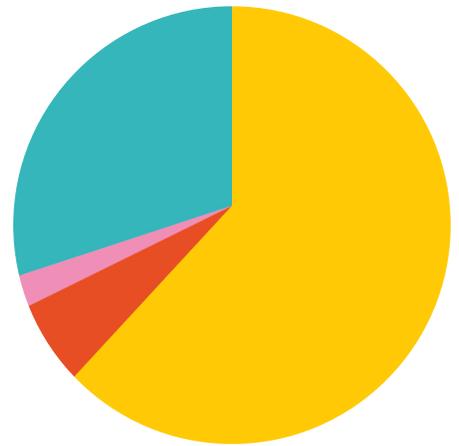
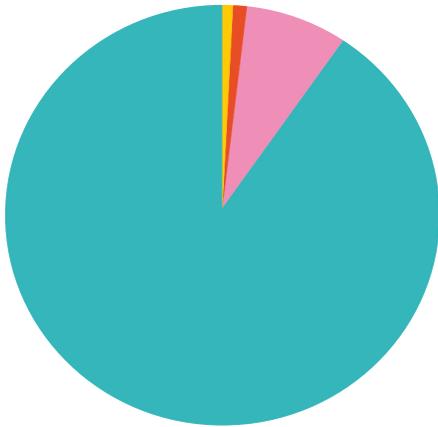
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. A qui est quel lait?

D'après ce que tu as appris dans le film, relie la bonne composition de lait à l'animal correspondant.

sucre    protéines    graisse    eau



### 3. La production de lait

Numérote de 1 à 10 les étapes nécessaires à la production de lait dans le corps des femelles mammifères, de la naissance au moment où il boit du lait.

- |                          |  |                          |   |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Production d'ocytocine par le cerveau  | <input type="checkbox"/> | Le petit boit du lait                                     |
| <input type="checkbox"/> | Naissance du petit   | <input type="checkbox"/> | Envoi d'un signal nerveux vers le cerveau                 |
| <input type="checkbox"/> | Transport de l'ocytocine vers les cellules musculaires des glandes mammaires | <input type="checkbox"/> | Transport de la prolactine vers les cellules glandulaires |
| <input type="checkbox"/> | Production du lait par les cellules glandulaires                             | <input type="checkbox"/> | Ejection du lait  |
| <input type="checkbox"/> | Production de prolactine par le cerveau                                      | <input type="checkbox"/> | Stimulation de la tétine                                  |

Combien de litres de lait une vache laitière peut-elle produire chaque jour?

---

### 4. Du lait partout!

Entoure les produits qui contiennent du lait ou des composants du lait.



## 5. Montre-moi tes mamelles!

A quelles femelles mammifères appartiennent ces tétines? Relie les images avec le nom qui correspond.



● Marmotte



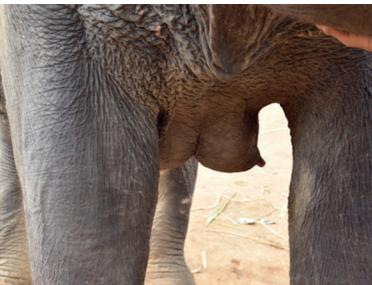
● Truie



● Chamelle



● Chatte



● Chèvre



● Eléphante



● Orang-outan

## 6. Lactotest

**Test**

Maintenant que tu connais mieux le monde du lait et les mammifères, fais ce test pour savoir quel/le buveur/euse de lait tu es!

Quand tu entends le mot «lait», tu penses d'abord à:

- La nourriture des petits mammifères
- Beurk... j'aime pas ça!
- Toutes les bonnes choses qu'on peut faire avec.

- Un yogourt, un morceau de chocolat et un cacao froid
- Une pomme, une galette de riz et un verre d'eau
- Un Farmer au miel, des fruits secs et un verre de lait

Dans le lait de vache, on trouve:

- Des protéines, des vitamines, des sels minéraux, du sucre et de l'eau
- Plein de bonnes choses qui rendent le lait si bon
- Rien de bon

Sans le lait:

- La vie serait plus belle
- Les mammifères ne seraient pas devenus ce qu'ils sont
- Tout ce que tu adores manger n'existerait pas

Si tu étais un bébé animal, tu serais:

- un ourson polaire
- un chaton
- un bébé hibou

En Suisse, on compte environ 530'000 vaches laitières. C'est:

- formidable, plus on produit de lait, mieux c'est!
- bien de produire du lait, mais il faut faire attention à ce que les vaches soient bien traitées et à ce que la nature soit préservée!
- beaucoup trop. Nous devons utiliser moins de lait. D'ailleurs, il existe plein d'alternatives.

Les diététiciens recommandent de manger 3 portions de produits laitiers par jour (par ex: 2dl de lait, 1 yogourt et 1 morceau de fromage). Tu trouves que:

- C'est mille fois trop, d'ailleurs tu n'en manges jamais et tu vas très bien!
- Ce n'est pas assez! Tu en manges beaucoup plus et si tu pouvais, tu ne boirais que du lait !
- C'est bien, et c'est important de varier les produits et ne pas abuser des bonnes choses.

**Solutions**

Tu as coché plus de   
Tu es un buveur raisonné.  
Pour toi le lait c'est avant tout la nourriture des bébés mammifères, mais également une partie de ton alimentation. Tu y trouves des éléments nécessaires pour ta croissance, mais tu es conscient qu'il faut varier ta nourriture. C'est bien, mais n'oublie pas de temps en temps de te faire plaisir en dégustant un bon chocolat chaud à la crème fouettée, sans réfléchir!

Tu as coché plus de   
Tu es un buveur passionné.  
Le lait et les produits laitiers, c'est ce que tu préfères et tu ne pourrais pas t'en passer. C'est bien d'aimer les bonnes choses, mais pense aussi à varier ton alimentation! Ton corps a besoin de beaucoup d'éléments pour fonctionner et tous ne se trouvent pas dans le lait! Pense aussi à vérifier que le lait que tu consommes vient d'une exploitation respectueuse des animaux et proche de chez toi.

Tu as coché plus de   
Tu es un anti-buveur.  
Que tu n'aimes pas ou ne supportes pas le lait, tu en consommes le moins possible. Fais cependant attention, car le lait contient des nutriments importants pour ta croissance et ta santé. Il est indispensable de trouver ces nutriments dans d'autres aliments. Discutes-en avec tes parents et l'infirmière scolaire pour être sûr que tu ne manques de rien. Et n'oublie pas qu'il existe d'autres laits que celui de la vache!

## 7. L'homogénéisation

**Expérience 1**

Avant de faire l'expérience, regarde le film « Le labo du lait ».

Il te faut:

- De l'huile
- De l'eau
- 3 bocaux, dont un avec couvercle
- 1 petite cuillère
- 1 spray vaporisateur

Marche à suivre:

1. Verser env. 10 ml d'huile et 30 ml d'eau dans chaque bocal, puis effectuer les tâches suivantes simultanément:  
**Bocal 1:** Mélanger avec la cuillère / **Bocal 2:** Secouer le bocal fermé / **Bocal 3:** Verser le mélange dans le vaporisateur et vaporiser le mélange dans le bocal
2. Laisser reposer quelques minutes et observer.

## 8. Le caillage

**Expérience 2**

Avant de faire l'expérience, regarde le film « Le labo du lait ».

Il te faut:

- 1 dl de lait
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 casserole
- 1 passoire
- 2 récipients

Marche à suivre:

1. Chauffer 1dl de lait entier jusqu'à environ 70°C (quand le lait commence à s'évaporer).
2. Verser le lait chaud dans un récipient.
3. Ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron .
4. Mélanger puis laisser reposer 2 minutes.
5. Verser le mélange dans la passoire posée sur le deuxième récipient.
6. Presser avec la cuillère.
7. Goûter!

## 9. La fabrication de beurre

Avant de faire l'expérience, regarde le film « Le labo du lait ».



Il te faut:

- 1 dl de crème, de préférence pas trop froide (sors-la du frigo 1 heure avant de faire l'expérience)
- 1 récipient avec couvercle

Marche à suivre:

Secouer la crème jusqu'à ce que la graisse et le liquide se séparent. Déguster le beurre!

## 10. La brique de lait

Explique ce que veulent dire les indications entourées sur cette brique de lait.

**Valflora**

**Milch Lait · Latte**

**UHT**

**3,5%**  
Milchfett  
De matière grasse  
Di grasso

Vollmilch standardisiert,  
3,5% Fett  
Lait entier standardisé, 3,5%  
de matière grasse  
Latte intero normalizzato,  
3,5% di grasso

Homogenisiert  
Homogénéisé  
Omogeneizzato

✓ Le respect du bien-être animal  
✓ Alimentation appropriée  
✓ Partenariats équitables  
...et bien plus encore!  
generation-m.ch

✓ Benessere animale  
✓ Foraggio responsabile  
✓ Partenariati equi  
...e molto altro!  
generazione-m.ch

**GENERATION M**

| Nährwerte  <br>valeurs nutritives                         | 100 ml              | 1 Glas   verre<br>250 ml | %*  |
|---|---------------------|--------------------------|-----|
| Energie   énergie   | 280 kJ<br>(67 kcal) | 700 kJ<br>(168 kcal)     | 8%  |
| Fett   matières grasses                                   | 3,7 g               | 9,3 g                    | 13% |
| davon gesättigte Fettsäuren  <br>dont acides gras saturés | 2,3 g               | 5,8 g                    | 29% |
| Kohlenhydrate   glucides                                  | 5 g                 | 13 g                     | 5%  |
| davon Zucker   dont sucres                                | 5 g                 | 13 g                     | 14% |
| Ballaststoffe  <br>fibres alimentaires                    | 0 g                 | 0 g                      |     |
| Eiweiss   protéines                                       | 3,5 g               | 9 g                      | 18% |
| Salz   sel  | 0,10 g              | 0,30 g                   | 5%  |
| Calcium   calcium   | 120 mg              | 300 mg                   | 38% |

\* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen  
Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de  
référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

1 Packung = 4 Portionen | 1 emballage = 4 portions

Nach dem Öffnen bei  
höchstens +5°C aufbewahren  
und rasch konsumieren.  
Une fois ouvert, conserver

Produit suisse  
**MELSA**  
Hersteller/Produit par/  
Prodotto da

**1L**