



Semaine du Goût 2026 :

# Le lait et les produits laitiers

## Propositions d'activités et de recettes

La semaine Suisse du Goût se déroulera cet automne du 17 au 27 septembre, autour du thème du lait et des produits laitiers.

Fourchette verte Vaud propose 6 activités et 6 recettes à réaliser en structures d'accueil avec les enfants. Ces propositions permettent d'explorer les produits laitiers à travers des expériences simples, créatives et adaptées aux enfants de 2 à 10 ans.



# Table des matières

Introduction .....	4
Activités sur les produits laitiers .....	6
<i>Activités Tout-petits (2-4 ans)</i> .....	7
<i>Activités Juniors (4-10 ans)</i> .....	11
Recettes à base de produits laitiers.....	16
Annexes .....	25
Contact et renseignements .....	68



# 01 Introduction


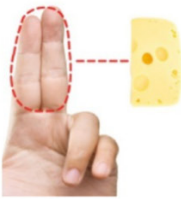


Bienvenue dans cette nouvelle édition 2026 de la Semaine du Goût dédiée au thème du lait et des produits laitiers !

Cette année, Fourchette verte propose des activités ludiques et sensorielles, ainsi que des recettes gourmandes, destinées à éveiller la curiosité des enfants et à leur faire découvrir les produits laitiers à travers des jeux et ateliers adaptés à leur âge.

Les produits laitiers sont des aliments obtenus à partir du lait, tels que le yogourt, le fromage à pâte dure ou molle, les fromages frais comme le séré, le cottage cheese, la feta ou la mozzarella. Le beurre et la crème proviennent également du lait, mais ne sont pas considérés comme des produits laitiers au sens nutritionnel, car ils sont principalement composés de matières grasses et apportent peu de protéines et de calcium.

Les produits laitiers contribuent à couvrir les besoins nutritionnels en protéines, calcium, vitamine B12, vitamine B2 et iode. Ces nutriments jouent un rôle essentiel dans la croissance, la formation des os et des dents et le développement du système nerveux ce qui rend ces aliments particulièrement importants durant l'enfance et l'adolescence.

Selon les recommandations suisses, les enfants devraient consommer 3 à 4 portions de produits laitiers par jour, idéalement sous forme nature ou peu sucrée. La taille des portions varie selon l'âge de l'enfant.

				
<b>1 à 6 ans</b>	1dl	15g	½ yogourt (100g)	¼ tomme (30g)
<b>7 à 12 ans</b>	2dl	30g	1 yogourt (150-200g)	½ tomme (60g)

En Suisse, environ 3,31 millions de tonnes de lait sont commercialisées chaque année. Avec une consommation de plus de 45kg de lait et près de 23kg de fromage par habitant, les produits laitiers occupent une place centrale dans l'alimentation. Pourtant, les apports restent insuffisants. Chez les enfants de 6 à 9 ans, la consommation n'atteint qu'en moyenne 200g par jour<sup>1</sup>, soit environ 1 à 1,5 portion quotidienne, bien en dessous des recommandations nutritionnelles.

<sup>1</sup>Sources : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), Swiss national nutrition survey in children and adolescents: menuCH-Kids Report, Berne, 2025.

### Zoom sur : le lactose

Le lactose est le sucre naturellement présent dans le lait et dans les produits laitiers. Pour être digéré, il doit être décomposé dans l'intestin par une enzyme appelée lactase. Certaines personnes produisent moins de lactase et peuvent alors présenter une intolérance au lactose, entraînant des symptômes digestifs (ballonnements, douleurs abdominales ou diarrhées).

En Suisse, une personne sur cinq ne tolère pas le lactose. Chez les jeunes enfants, cette situation reste toutefois relativement rare, car l'activité de la lactase est généralement élevée durant l'enfance.

Tous les produits laitiers ne contiennent pas la même quantité de lactose. Lors de la fermentation ou de l'affinage, une partie du lactose est transformée par les bactéries. Des produits comme le yogourt ou les fromages affinés en contiennent donc généralement moins et peuvent être mieux tolérés. Il existe également des produits laitiers sans lactose.

### Zoom sur : les produits laitiers sucrés

De nombreux produits laitiers (yogourts aromatisés, desserts lactés...) contiennent des sucres ajoutés. Leur consommation fréquente peut augmenter l'apport en sucre et habituer les enfants à des goûts sucrés.

Pour rendre les produits laitiers naturels plus attractifs sans ajouter de sucre, voici plusieurs alternatives :

- Ajouter des fruits frais ou en compote sans sucres ajoutés
- Proposer aux enfants d'aromatiser leur yogourt avec des épices comme la cannelle ou la vanille
- Mélanger un pot de yogourt aromatisé du commerce avec un pot de yogourt nature



### Zoom sur : les boissons végétales

Les boissons végétales (à base de soja, d'amande, d'avoine ou de riz) sont parfois utilisées comme alternatives au lait. Leur profil nutritionnel reste toutefois très différent à celui du lait et varie fortement selon les produits et les marques. Même les variantes enrichies en calcium ou en vitamines ne reproduisent pas les qualités nutritionnelles du lait : elles contiennent peu de protéines et peuvent parfois contenir des sucres ajoutés. Elles ne sont donc pas équivalentes aux produits laitiers sur le plan nutritionnel.

Ces boissons peuvent néanmoins être utilisées dans certaines situations particulières, par exemple en cas d'allergie aux protéines du lait de vache ou dans le cadre d'une alimentation végétalienne, avec un accompagnement nutritionnel adapté.

# Activités sur les produits laitiers

Les activités proposées sont organisées par tranches d'âge afin de guider les équipes éducatives, mais ces indications restent flexibles. Chaque groupe d'enfants évolue à son propre rythme et il est tout à fait possible d'adapter les activités en fonction des capacités, des intérêts ou du contexte. L'objectif principal est de partager un moment agréable et de favoriser la découverte alimentaire dans un cadre ludique et bienveillant.

Pour les tout-petits (2-4 ans), l'accent est mis sur l'exploration sensorielle et le jeu ! Grâce à des histoires illustrées et des petits jeux simples, les enfants pourront découvrir les produits laitiers de manière ludique. Ces activités leur permettent d'observer, toucher et reconnaître différents aliments issus du lait tout en développant leur curiosité.

Pour les plus grands (4-10 ans), des activités faisant davantage appel à la réflexion et à la créativité sont proposées. Ces expériences leur permettront de mieux comprendre l'origine des produits laitiers et de se familiariser progressivement avec le vocabulaire qui y est associé.

# Activités Tout-petits (2-4 ans)

## L'histoire du lait : De la vache au verre de lait



### Matériel nécessaire

- Une copie imprimée de l'histoire « De la vache au verre de lait » (annexe 1)
- Une copie imprimée des illustrations associées à l'histoire (annexe 2)
- Un espace calme et confortable permettant aux enfants de s'asseoir et d'observer les images

### Préparation de l'activité

1. Imprimer le texte de l'histoire « De la vache au verre de lait »
2. Imprimer les illustrations qui accompagnent l'histoire.
3. Préparer un coin lecture calme, où les enfants peuvent s'asseoir confortablement et voir les images présentées pendant la lecture.

### Déroulement de l'activité

1. Rassembler les enfants dans le coin lecture et les inviter à s'asseoir confortablement.
2. Introduire brièvement l'activité en expliquant que l'histoire va permettre de découvrir d'où vient le lait et comment il arrive jusqu'à nous.
3. Lire l'histoire « De la vache au verre de lait » en montrant les illustrations correspondantes aux moments indiqués dans le texte.
4. Encourager les enfants à participer en leur posant des questions simples (par exemple : le bruit de la vache, la couleur du lait).
5. À la fin de l'histoire, prendre un moment pour échanger avec les enfants :
  - Que se souviennent-ils de l'histoire ?
  - Quels produits laitiers connaissent-ils ?
  - Quels sont leurs produits laitiers préférés ?
  - Ont-ils déjà goûté du lait, du yogourt ou du fromage ?

### Remarques

- Cette activité peut être suivie du jeu sensoriel sur les produits laitiers, afin de prolonger la découverte de manière concrète et ludique.



# Jeu sensoriel :

## Découverte des produits laitiers

---

### Introduction de l'activité

Cette activité peut être introduite à la suite de l'histoire « De la vache au verre de lait », afin de permettre aux enfants de faire le lien entre ce qu'ils ont entendu et les produits laitiers qu'ils vont observer, toucher et goûter.



### Matériel nécessaire

#### Pour la partie 1 : Découverte des textures

- Plusieurs produits laitiers avec des textures différentes : lait, yogourt nature, séré, fromage frais (ex. cottage cheese, mozzarella, feta), fromage à pâte molle (ex. tomme), fromage à pâte dure (ex. gruyère)
- Des petits bols ou coupelles pour chaque produit laitier
- Des cuillères
- Des serviettes ou lingettes pour se nettoyer les mains

#### Pour la partie 2 : Observation de la transformation du lait en mousse

- 1dl de lait
- Un mousser à lait ou un fouet électrique
- Un récipient transparent pour que les enfants puissent observer la transformation

#### Pour la partie 3 (optionnel) : Découverte des odeurs (pour les aventuriers)

- Différents fromages aux odeurs variées (ex. : gruyère, tomme, feta, fromage frais, parmesan)
- Une copie imprimée de la fiche d'aide (annexe 3).
- Des petits contenants ou coupelles
- Des bandeaux ou foulards pour cacher les yeux

## Préparation de l'activité

### Partie 1 : Découverte des textures

1. Disposer sur la table les différents produits laitiers, chacun dans un petit bol ou gobelet et prévoir également une cuillère pour chaque enfant.
2. Inviter les enfants à se laver les mains avant de commencer l'activité.
3. Prévoir une cuillère pour chaque produit afin de permettre aux enfants de toucher ou manipuler les textures.
4. Installer des serviettes ou lingettes pour nettoyer les mains après l'activité.

### Partie 2 : Observation de la transformation du lait

1. Verser 1dl de lait dans un récipient transparent.
2. Préparer le mousser à lait ou le fouet.
3. Installer les enfants autour de la table afin qu'ils puissent observer la transformation du lait.

### Partie 3 : Découverte des odeurs

1. Couper les fromages en petits morceaux et les placer dans des coupelles.
2. Préparer un bandeau pour chaque enfant (ou pour un enfant à la fois).
3. Installer les enfants autour d'une table dans un environnement calme.

## Déroulement de l'activité

### Partie 1 : Découverte des textures

1. Disposer sur la table les différents produits laitiers, chacun dans un petit bol ou gobelet et prévoir également une cuillère pour chaque enfant.
2. Inviter les enfants à se laver les mains avant de commencer l'activité.
3. Rassembler les enfants autour de la table et présenter les différents produits laitiers.
4. Expliquer que l'activité consiste à observer et découvrir les textures des produits laitiers.
5. Inviter les enfants à prendre une petite quantité de chaque produit avec une cuillère, puis à toucher ce qu'il y a dans la cuillère avec leur doigt afin d'explorer la texture.
6. Encourager les enfants à observer et décrire les différences entre les produits :
  - Est-ce liquide ou épais ?
  - Est-ce lisse, crémeux ou granuleux ?
7. Une fois que les enfants ont exploré tous les produits, proposer de les classer ensemble du plus liquide au plus épais.
8. Si les enfants le souhaitent, proposer ensuite de goûter les différents produits laitiers afin de compléter la découverte sensorielle.

## Remarques

- Afin de limiter le gaspillage alimentaire, il est recommandé d'utiliser de petites quantités de chaque produit.
- Les enfants manipulent les aliments à l'aide d'une cuillère, ce qui permet d'éviter de toucher directement les produits et de pouvoir les consommer ensuite si souhaité.

## Partie 2 : Transformation du lait en mousse

1. Montrer le verre de lait aux enfants et expliquer que le lait peut aussi changer de forme.
2. À l'aide d'un mousser à lait ou d'un fouet, mélanger le lait dans le récipient transparent.
3. Inviter les enfants à observer ce qu'il se passe : le lait devient mousseux.
4. Poser quelques questions simples :
  - Que voyez-vous apparaître ?
5. Inviter les enfants à toucher la mousse avec leurs doigts.
6. Si les enfants le souhaitent, proposer ensuite de goûter la mousse de lait.

## Remarques

- L'activité peut être réalisée en petits groupes afin de favoriser l'observation et la participation de chacun.

## Partie 3 : Découverte des odeurs

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont découvrir les produits laitiers avec leur nez.
2. Proposer à un enfant de fermer les yeux ou de porter un bandeau.
3. Approcher doucement un fromage sous son nez.
4. Inviter l'enfant à sentir et à décrire l'odeur à l'aide des questions et des mots proposés dans la fiche d'aide (annexe 3).
5. Demander à l'enfant s'il reconnaît l'aliment ou s'il souhaite deviner.
6. Répéter l'activité avec différents fromages et avec les autres enfants.
7. Si les enfants le souhaitent, proposer ensuite de goûter les différents fromages.

## Remarques

- Cette activité est à proposer aux enfants qui le souhaitent.
- Adapter le nombre de fromages pour ne pas surcharger les enfants.
- Privilégier des odeurs variées mais pas trop fortes pour rester agréable.

# Activités Juniors (4-10 ans)

## Reconstitue le voyage du lait !

### Matériel nécessaire

- Une copie imprimée des cartes illustrées représentant les différentes étapes du parcours du lait (annexe 4)
- Une surface plane (table ou tapis) pour disposer les cartes
- Une copie imprimée de la version modèle du parcours du lait pour l'éducateur ou l'éducatrice



### Préparation de l'activité

1. Imprimer et découper les cartes représentant les différentes étapes du parcours du lait.
2. Mélanger les cartes avant l'activité.
3. Prévoir un espace où les enfants peuvent observer et manipuler les images facilement.

### Déroulement de l'activité

1. Présenter les cartes aux enfants et expliquer qu'elles représentent le voyage du lait.
2. Observer les différentes images ensemble et décrire ce que l'on voit.
3. Inviter les enfants à remettre les images dans l'ordre du parcours du lait.
4. Une fois les cartes placées, reprendre les étapes ensemble et expliquer brièvement chaque moment du parcours.
5. Conclure en demandant aux enfants quels produits laitiers ils connaissent ou préfèrent.

### Remarques

- Adapter le nombre d'images en fonction de l'âge des enfants :
  - Pour les enfants de 4 à 6 ans, il est recommandé d'utiliser uniquement 6 images représentant les étapes principales du parcours du lait :
    1. La vache dans le pré
    2. La traite de la vache avec la machine
    3. Le camion qui transporte le lait
    4. La laiterie
    5. Le magasin
    6. Les enfants qui consomment les produits laitiers
  - Pour les enfants de 6 à 10 ans, l'activité peut être complexifiée avec les 10 images.

Cette activité peut être réalisée en petit groupe afin de favoriser les échanges.

# Bricolage : Pochette en Tetra Pak<sup>2</sup>

---

## Matériel nécessaire

- Une copie imprimée des étapes de la pochette pour chaque enfant et chaque éducateurs et éducatrices (annexe 5)
- Une brique de lait vide et propre pour chaque enfant
- Une paire de ciseaux
- Une règle
- Un feutre
- Une agrafeuse
- Une bande auto-agrippante (type velcro)



## Préparation de l'activité

1. Imprimer le nombre adapté de copies de l'annexe 5.
2. Récupérer et laver soigneusement plusieurs briques de lait vides.
3. Laisser sécher complètement les briques avant l'activité.
4. Réunir le matériel nécessaire : ciseaux, règle, feutre, agrafeuse, bande auto-agrippante et matériel de décoration si souhaité.
5. Prévoir un espace de travail protégé, avec une table suffisamment grande pour que les enfants puissent manipuler et décorer leur création.

## Déroulement de l'activité

1. Présenter aux enfants la brique de lait vide et expliquer qu'elle va être transformée en pochette.
2. Réaliser les différentes étapes de pliage, de découpage et d'assemblage en suivant les consignes de l'annexe 5.
3. Accompagner les enfants tout au long de l'activité selon leur âge et leurs capacités.
4. Une fois la pochette assemblée, proposer aux enfants de la décorer s'ils le souhaitent.

---

<sup>2</sup>Activité inspirée d'une fiche pédagogique proposée par Swissmilk.

# « Qui suis-je » version produits laitiers

---

## Matériel nécessaire

- Une copie imprimée des cartes illustrées du jeu représentant différents produits laitiers (annexe 6)
- Une copie imprimée de la feuille d'aide pour l'éducateur ou l'éducatrice contenant des exemples d'indices pour chaque produits (annexe 7)
- Un espace permettant aux enfants de se regrouper

## Préparation de l'activité

1. Imprimer et découper les cartes illustrées et la fiche d'aide.
2. Prévoir un jeu de cartes par groupe.
3. Former des petits groupes de 3 enfants.
4. L'éducateur garde la fiche d'indices pour pouvoir aider si nécessaire.

## Déroulement de l'activité

1. Un enfant par groupe tire une carte et regarde l'image.
2. Sans montrer la carte aux autres enfants, il doit donner des indices pour leur faire deviner le produit.
3. Les autres enfants doivent deviner de quel produit laitier il s'agit.
4. Lorsque la bonne réponse est trouvée, un autre enfant prend une carte.
5. L'activité continue jusqu'à ce que toutes les cartes aient été utilisées.



## Remarques

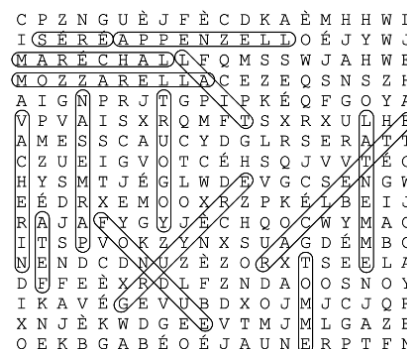
- Pour les enfants de 4 à 6 ans, il est possible de réduire le nombre de cartes utilisées afin de simplifier l'activité.
- Pour les enfants de 6 à 10 ans, toutes les cartes peuvent être utilisées.
- Si les enfants ont de la difficulté à trouver des indices, l'éducateur peut les guider à l'aide de la fiche d'indices.

# Mots-mêlés :

## à la recherche des produits laitiers !

### Matériel nécessaire

- Plusieurs copies imprimées de la grille de mots-mêlés sur le thème des produits laitiers pour chaque enfant (annexe 8).
- Des crayons ou feutres.
- Une copie imprimée de la grille de correction pour l'éducateur ou l'éducatrice (annexe 9).



### Préparation de l'activité

1. Imprimer une grille de mots-mêlés pour chaque enfant.
2. Prévoir des crayons ou feutres pour entourer les mots trouvés.

### Déroulement de l'activité

1. Expliquer aux enfants que plusieurs produits laitiers sont cachés dans la grille.
2. Inviter les enfants à chercher les mots horizontalement, verticalement ou diagonalement.
3. Lorsque les enfants trouvent un mot, ils peuvent l'entourer ou le colorier.
4. À la fin du jeu, relire ensemble les mots trouvés et discuter des produits laitiers correspondants.



# Recettes à base de produits laitiers

Nous vous proposons une sélection de recettes simples et gourmandes autour du lait et des produits laitiers. Ces préparations peuvent être réalisées par les équipes éducatives pour les moments de collation, mais elles peuvent aussi devenir de véritables activités culinaires à partager avec les enfants. En fonction de leur âge, de leurs capacités et de leurs envies, les enfants peuvent participer à certaines étapes comme mélanger, verser, tartiner, décorer ou assembler les ingrédients. Ces moments en cuisine sont l'occasion de découvrir les produits laitiers autrement, de stimuler la curiosité alimentaire et d'encourager le plaisir de faire soi-même. Chaque recette est pensée pour 10 enfants afin de faciliter l'organisation au sein des structures d'accueil et permettre d'adapter facilement les quantités selon le nombre d'enfants présents.

# Bircher à la pomme-cannelle :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 15 à 30 minutes

## Ingrédients (pour 10 enfants)

- 500g de séré nature
- 4dl de lait
- 250 de flocons d'avoine fins
- 4 pommes
- 1 à 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- Facultatif : 1 à 2 cuillères à soupe de compote de pomme sans sucres ajoutés pour une texture plus douce



## Matériel

- 1 grand saladier
- 1 râpe
- 1 cuillère en bois ou une grande cuillère
- 1 éplucheur
- 1 petit bol

## Préparation

1. Verser le séré et le lait dans un grand saladier.
2. Ajouter les flocons d'avoine fins et bien mélanger.
3. Éplucher les pommes si nécessaire, puis les râper finement.
4. Ajouter les pommes râpées dans le saladier.
5. Ajouter la cannelle en poudre.
6. Mélanger soigneusement jusqu'à obtenir une préparation homogène.
7. Laisser reposer 15 à 30 minutes au frais afin que les flocons deviennent bien tendres.
8. Servir dans des petits bols.

## Remarques

- Pour une texture encore plus lisse et douce, il est possible d'ajouter un peu de compote de pomme.
- La recette peut être préparée avec les enfants en leur proposant de verser, mélanger ou aider à ajouter les ingrédients selon leurs capacités.

# Dips et bâtonnets de légumes

Temps de préparation : 15 minutes

## Bâtonnets de légumes

---



### Ingrédients (pour 10 enfants)

- 2 concombres
- 4 carottes
- 2 poivrons

### Préparation

1. Laver les légumes et les éplucher si nécessaire
2. Couper les légumes en bâtonnets.
3. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Dips au concombre

---

### Ingrédients (pour 10 enfants)

- 250g de yogourt nature
- $\frac{3}{4}$  d'un grand concombre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

### Matériel

- 1 râpe
- 1 bol
- 1 cuillère pour mélanger
- 1 couteau
- 1 planche à découper

### Préparation

1. Râper le concombre.
2. Presser légèrement le concombre râpé pour enlever l'excès d'eau.
3. Dans un bol, mélanger le yogourt et le concombre râpé.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Saler et poivrer légèrement.
6. Bien mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.
7. Servir le dip avec les bâtonnets de légumes.



## Dips à la feta

---

Temps de préparation : 10 minutes

### Ingrédients (pour 10 enfants)

- 250g de yogourt nature
- 75g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Matériel

- 1 bol
- 1 cuillère
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 fourchette

### Préparation

1. Émietter la feta à l'aide d'une fourchette.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt et la feta émiettée.
3. Ajouter l'huile d'olive.
4. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
6. Servir le dip avec les bâtonnets de légumes.



## Dips à la betterave

---

Temps de préparation : 10 minutes

### Ingrédients (pour 10 enfants)

- 250g de yogourt nature
- ½ grande betterave cuite
- 1 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

### Matériel

- 1 mixeur ou blender
- 1 bol
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 cuillère

### Préparation

1. Couper la betterave cuite en petits morceaux.
2. Mettre les morceaux de betterave dans un mixeur.
3. Ajouter le yogourt et le jus de citron.
4. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
5. Saler et poivrer selon le goût.
6. Réserver au frais avant de servir.
7. Servir le dip avec les bâtonnets de légumes.



# Milkshake poire-banane

---

Temps de préparation : 10 minutes

## Ingrédients (pour 10 enfants)

- 5 poires bien mûres
- 3 bananes bien mûres
- 1l de lait
- 250g de yogourt nature
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (facultatif)

## Matériel

- 1 blender ou mixeur
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 verre doseur
- 1 grand pichet

## Préparation

1. Laver les poires et les éplucher si nécessaire.
2. Éplucher les bananes.
3. Couper les fruits en morceaux.
4. Mettre les morceaux de poire et de banane dans le blender.
5. Ajouter le lait et le yogourt nature.
6. Ajouter la cannelle si souhaité.
7. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
8. Servir aussitôt bien frais.



# Tartines amusantes au cottage cheese

---

Temps de préparation : 5-10 minutes

## Ingrédients

- Pain complet ou pain de campagne
- Cottage cheese
- Crudités de saison
- Fruits de saison
- Herbes fraîches (persil, ciboulette ou menthe)

## Matériel

- Couteaux
- Planche à découper
- Assiettes
- Cuillères

## Préparation

1. Tartiner une couche de cottage cheese sur chaque tranche de pain.
2. Couper les radis en fines rondelles.
3. Couper les tomates cerises en deux.
4. Laver les fruits et les herbes fraîches.
5. Décorer les tartines pour créer des visages ou des formes amusantes :
  - Les radis peuvent faire les yeux
  - Les tomates cerises peuvent devenir une fleur
  - Les fruits peuvent servir de nez ou de joues
  - Les herbes peuvent faire des cheveux ou des tiges

## Remarques

- Privilégier autant que possible des fruits et légumes de saison.
- Ne pas utiliser de tomates cerises entières, car elles présentent un risque d'étouffement pour les jeunes enfants.
- Les enfants peuvent participer en aidant à décorer les tartines.



# Glace faite maison aux framboises

---

Temps de préparation : 10 minutes

## Ingrédients (pour 10 enfants)

- 400g de framboises congelées
- 500g de séré maigre
- 100ml de lait
- 5 cuillères à café de sucre

## Matériel

- 1 mixeur ou blender
- 1 grand bol
- 1 cuillère pour chaque enfant et éducateur et éducatrice
- 1 spatule
- Des petits bols ou gobelets pour servir

## Préparation

1. Mettre les framboises congelées dans le mixeur.
2. Ajouter le séré maigre, le lait et le sucre.
3. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, homogène et bien crémeuse.
4. Répartir la préparation dans des petits bols ou gobelets.
5. Servir immédiatement.



# Mini brochettes de fromage et fruits de saison

---

Temps de préparation : 15 minutes

## Ingrédients (pour 10 enfants)

- 150g de gruyère
- 150g d'emmental
- 2 poires bien mûres
- 2 pommes bien mûres
- 4 figues fraîches bien mûres

## Matériel

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- Des petits pics à brochettes adaptés ou des bâtonnets courts



## Préparation

1. Laver les fruits.
2. Couper le gruyère et l'emmental en petits cubes.
3. Couper les poires et les figues en petits morceaux adaptés à l'âge des enfants.
4. Former de petites brochettes en alternant un morceau de fruit et un morceau de fromage.
5. Servir aussitôt.

## Remarques

- Privilégier autant que possible des fruits de saison, bien mûrs et tendres, afin de faciliter la dégustation
- Ne pas utiliser de tomates cerises ni de raisins entiers, car ils présentent un risque d'étouffement pour les jeunes enfants.
- Pour les plus petits, il est possible de proposer la recette sans pics, en disposant simplement les morceaux sur une assiette de manière ludique.
- Les enfants peuvent participer en aidant à enfiler les morceaux avec l'aide d'un adulte ou en choisissant l'ordre des aliments.

## Annexe 1.

### Histoire : De la vache au verre de lait

*(Montrer l'image de la vache dans le pré)*

Il était une fois une vache qui vivait dans une jolie ferme. Elle s'appelait Marguerite.

Marguerite passait ses journées dans le pré à manger de la bonne herbe verte et à boire de l'eau fraîche avec toutes ses copines de la ferme.

### Et vous savez quel bruit fait la vache ? Meuuuh !

Quand vient le moment de donner le lait, les vaches vont dans un endroit spécial de la ferme.

Cet endroit s'appelle la salle de traite.

*(Montrer l'image de la traite avec la machine)*

Là, le fermier ou la fermière utilise une machine pour recueillir le lait.

Le lait de plusieurs vaches est récolté ensemble.

### Regardez bien... de quelle couleur est le lait ?

*(Montrer l'image du camion de lait)*

Puis un grand camion arrive à la ferme.

Il vient chercher le lait pour l'emmener en voyage.

Le camion roule sur la route jusqu'à un endroit spécial.

*(Montrer l'image de la laiterie)*

Cet endroit s'appelle la laiterie.

C'est là que le lait est vérifié, puis transformé.

*(Montrer l'image transformation lait)*

Avec le lait, on peut fabriquer plein de bonnes choses.

On peut faire du yogourt... et aussi du fromage !

*(Montrer l'image du yogourt)*

Voici un pot de yogourt.

Le yogourt est doux et crémeux.

## Qui aime le yogourt ?

*(Montrer l'image des fromages)*

Avec le lait, on peut aussi fabriquer du fromage.

Il existe plein de fromages différents : des gros, des petits, des doux ou des plus forts.

*(Montrer l'image du magasin)*

Ensuite, les produits laitiers partent dans les magasins.

Dans les rayons, on peut voir du lait, du yogourt et du fromage.

Les familles viennent faire les courses.

*(Montrer l'image des enfants qui mangent)*

Un jour, deux enfants arrivent au magasin avec leur famille.

Pour le goûter, ils choisissent un verre de lait et un pot de yogourt.

La petite fille boit son lait.

Le petit garçon mange son yogourt.

Ils sourient... parce que c'est très bon !

*(Remontrer l'image de la vache)*

Et pendant ce temps, dans la ferme, Marguerite et ses copines continuent tranquillement à manger de l'herbe dans leur pré.

Grâce à elles, le lait peut faire ce grand voyage...de la ferme jusqu'au goûter des enfants.



## Annexe 2.

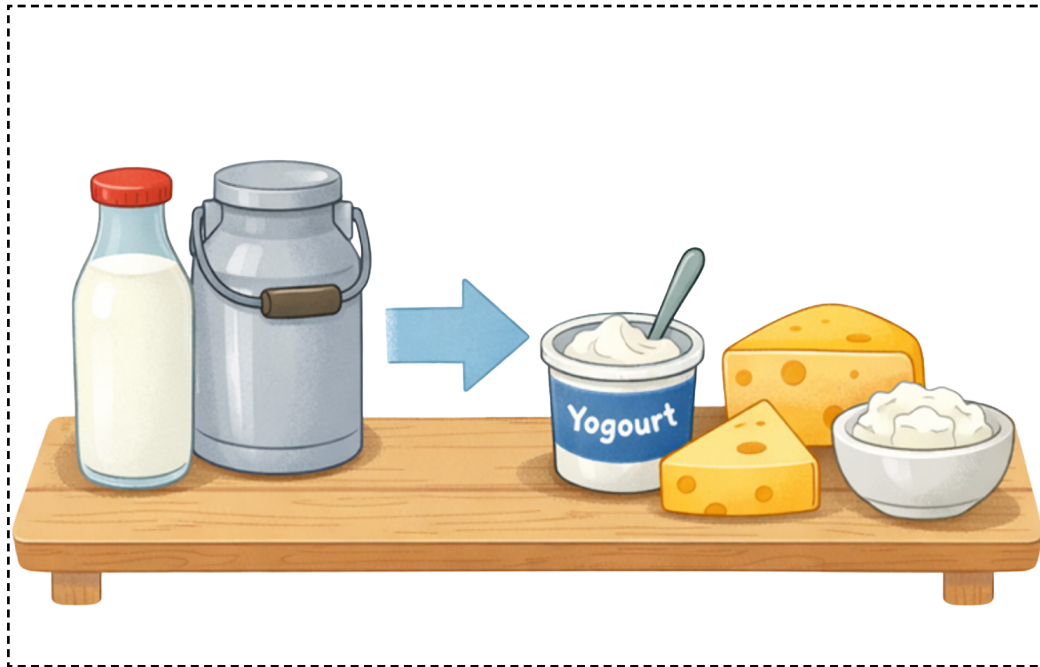
Illustrations associées à l'histoire « De la vache au lait »  
dans l'ordre chronologique ✂

















## Annexe 3.

### Liste de mots utiles pour décrire les odeurs

#### L'odeur est...

- Douce
- Légère
- Forte

#### Ce que je ressens

- C'est agréable
- C'est surprenant

#### Pour parler de l'odeur

- Ça sent comme...
- Ça me fait penser à...

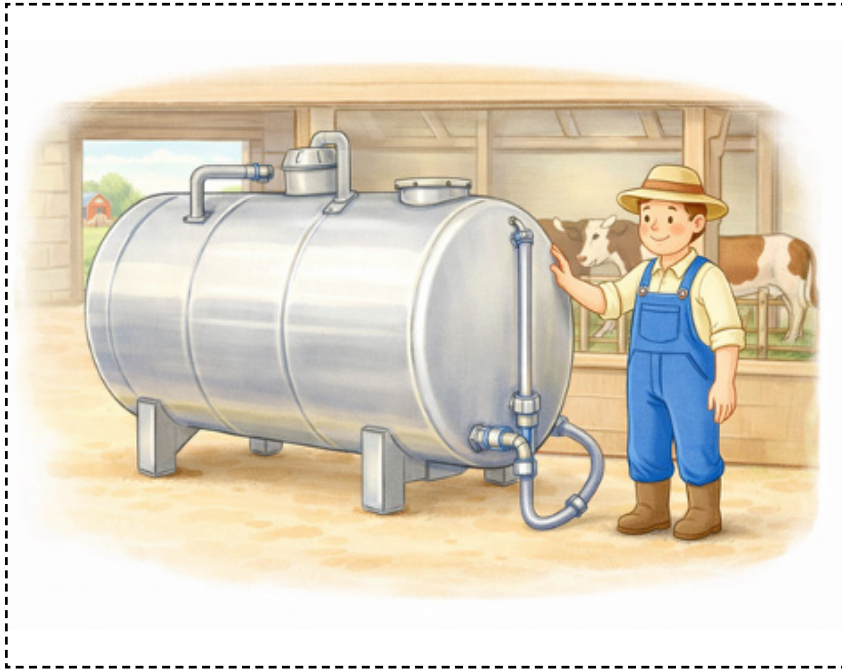


## Annexe 4.

Cartes des étapes dans l'ordre du parcours du lait ✂



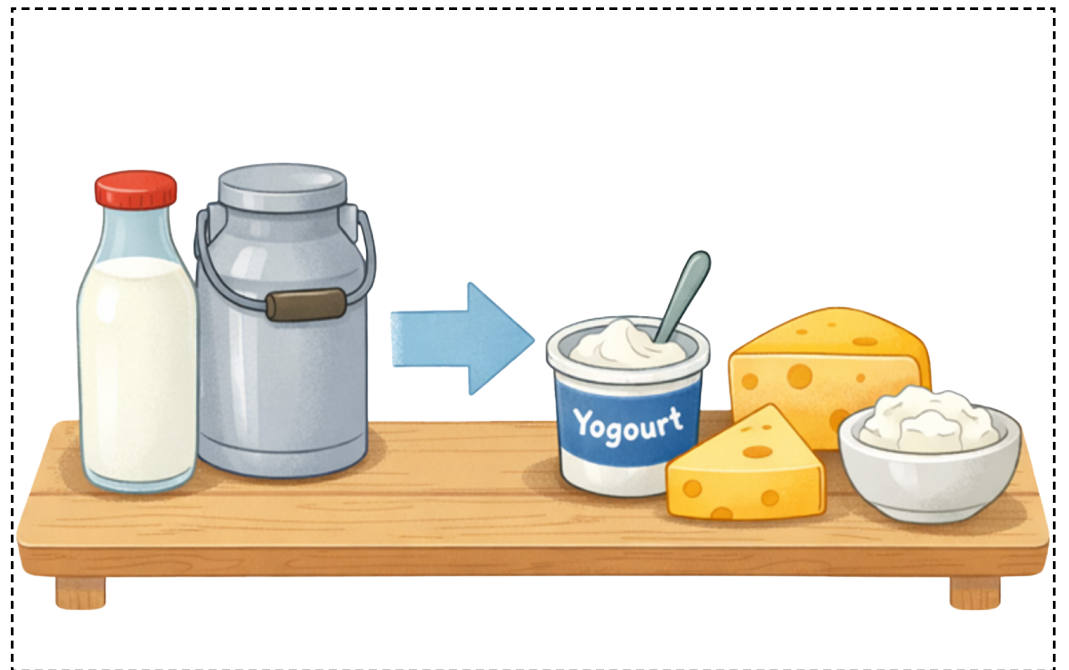
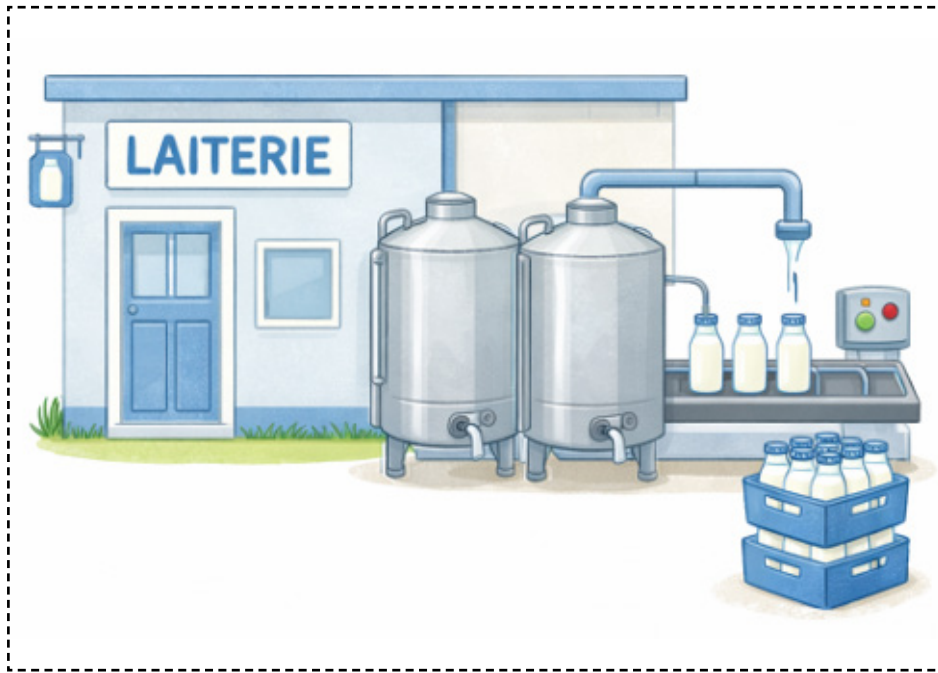


















## Annexes 5.

### Étapes de fabrication de la pochette en Tetra Pak

1. Se munir de briques de lait propres et vides

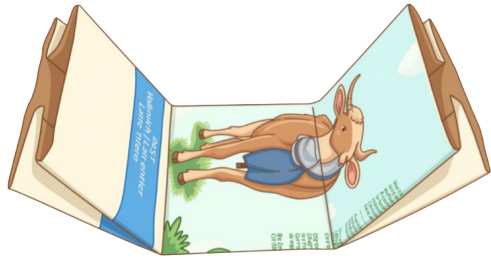


2. À l'aide de ciseaux, couper le haut et le bas de la brique de lait, afin d'obtenir une forme droite, ouverte des deux côtés.

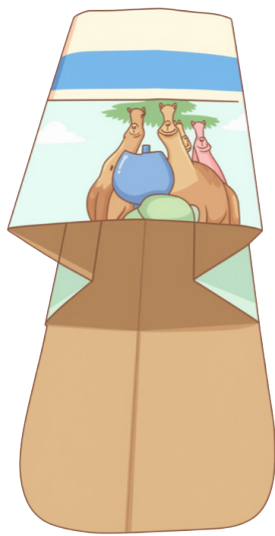


3. Plier les deux grands côtés de la brique vers l'intérieur, puis aplatir doucement l'ensemble.

4. Mesurer la longueur de la brique aplatie et la diviser en trois parties égales. Marquer les repères au feutre, puis tracer les lignes de pliage.



5. Plier la brique en suivant les lignes tracées afin de former trois parties.



6. Découper la partie supérieure sur le devant et sur les côtés, en gardant le fond attaché pour former le rabat de la pochette.



7. Replier les deux parties inférieures l'une contre l'autre pour former les compartiments de la pochette.

8. Fixer les côtés avec une agrafeuse afin de maintenir la forme de la pochette.



9. Coller une bande auto-agrippante sous le rabat et sur le devant de la pochette pour pouvoir le fermer.

10. La pochette est prête. Elle peut ensuite être décorée selon les envies des enfants.



## Annexe 6.

Cartes du « Qui suis-je » ? ✂

Le lait



Le yogourt

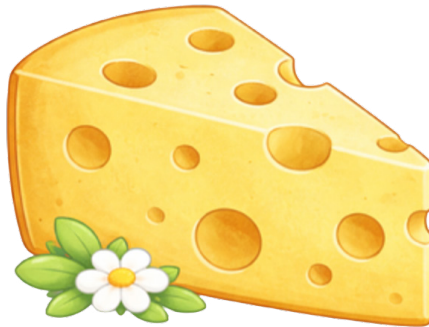




Le cottage cheese



L'emmental

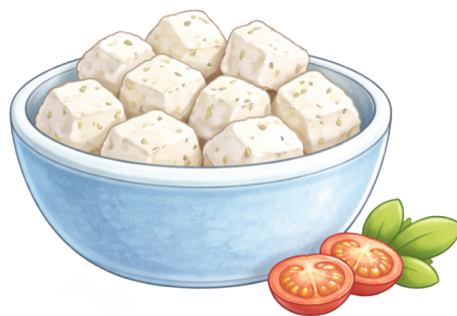




Le parmesan



La feta





La tomme



Le séré

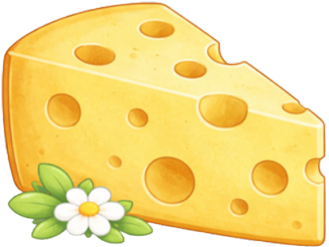








## Annexe 7.

Feuille d'aide des produits laitiers avec indice pour le jeu « Qui suis-je ? »

<p>Le lait</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je suis un liquide blanc.</li><li>▪ Je viens de la vache.</li><li>▪ On peut me boire au petit-déjeuner.</li><li>▪ On m'utilise pour fabriquer du fromage et du yogourt.</li></ul>
<p>Le yogourt</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je suis fabriqué à partir de lait.</li><li>▪ Je suis crémeux.</li><li>▪ On me mange souvent avec une cuillère.</li><li>▪ Je peux être nature ou avec des fruits.</li></ul>
<p>Le cottage cheese</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je suis un fromage avec des petits grains.</li><li>▪ Je suis très doux.</li><li>▪ On peut me manger salé ou sucré.</li></ul>

<p>L'emmental</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je suis un fromage jaune à trous.</li> <li>▪ Je viens de Suisse.</li> <li>▪ On peut me manger en morceaux ou râpé.</li> <li>▪ Je porte le nom d'une région de suisse allemande.</li> </ul>
<p>Le parmesan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je suis un fromage très dur.</li> <li>▪ On me râpe souvent sur les pâtes.</li> <li>▪ J'ai une croûte dure.</li> <li>▪ Je suis italien.</li> </ul>
<p>La feta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je suis un fromage blanc.</li> <li>▪ Je suis souvent coupé en petits cubes.</li> <li>▪ On me mange souvent dans les salades.</li> <li>▪ Je suis d'origine grecque.</li> <li>▪ Je suis un peu salé.</li> </ul>
<p>La tomme</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je suis un fromage rond.</li> <li>▪ J'ai une croûte autour.</li> <li>▪ Je suis crémeux à l'intérieur.</li> <li>▪ On me coupe en tranches.</li> </ul>
<p>Le séré</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je suis un fromage très frais.</li> <li>▪ Je suis très crémeux.</li> <li>▪ On me mange souvent avec des fruits.</li> <li>▪ Je suis dans un bol et on me mange avec une cuillère.</li> </ul>

## Annexe 8.

### Mots-mêlés des produits laitiers

#### À la recherche des 14 produits laitiers !

C P Z N G U È J F È C D K A È M H H W L  
I S É R É A P P E N Z E L L O É J Y W J  
M A R É C H A L L F Q M S S W J A H W E  
M O Z Z A R E L L A C E Z E Q S N S Z H  
A I G N P R J T G P I P K É Q F G O Y A  
V P V A I S X R Q M F T S X R X U L H E  
A M E S S C A U C Y D G L R S E R A T T  
C Z U E I G V O T C É H S Q J V V T É O  
H Y S M T J É G L W D E V G C S E N G W  
E É D R X E M O O X R Z P K É L B E I J  
R A J A F Y G Y J È C H Q O C W Y M A C  
I T S P V O K Z Y N X S U A G D É M B C  
N E N D C D N U Z È Z O R X T S E E L A  
D F F E È X R D L F Z N D A O O S N O Y  
I K A V É G E V U B D X O J M J C J Q R  
X N J È K W D G E E V T M J M L G A Z B  
Q E K B G A B É O É J A U N E R P T F N

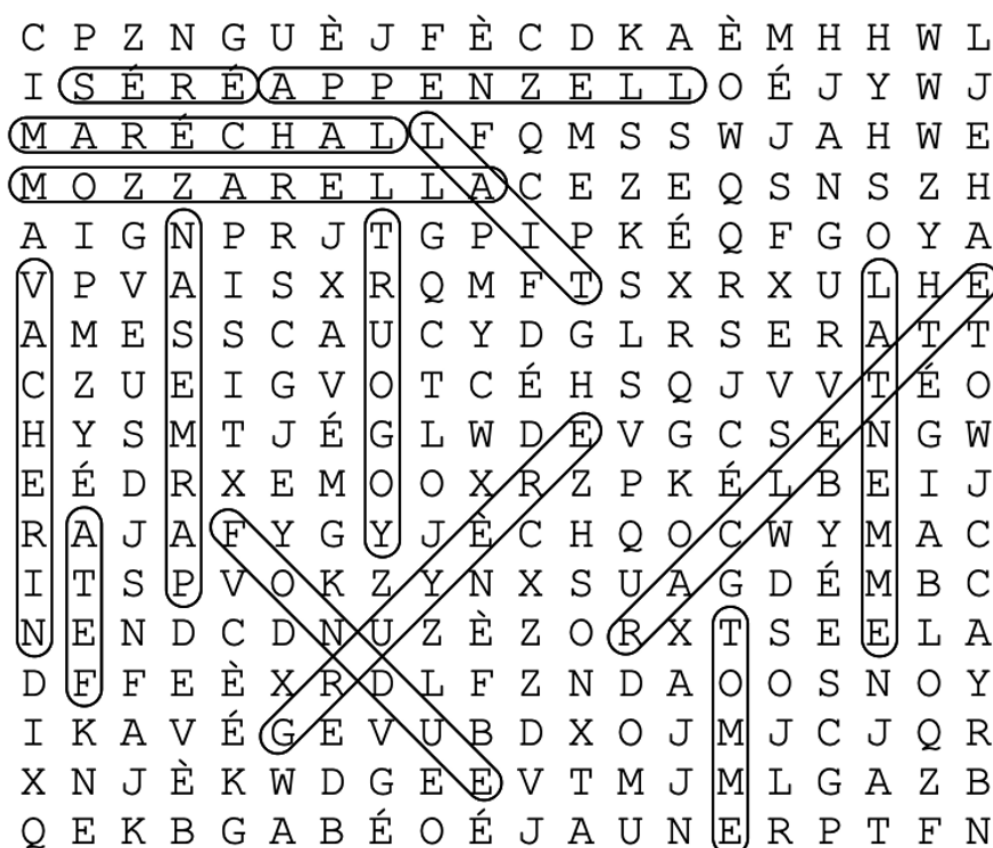
1. Lait
2. Tomme
3. Raclette
4. Gruyère
5. Yogourt
6. Mozzarella
7. Emmental
8. Parmesan
9. Séré
10. Appenzell
11. Feta
12. Maréchal
13. Fondue
14. Vacherin



## Annexe 9.

### Réponses du mots-mêlés

### À la recherche des 14 produits laitiers !



1. Lait
2. Tomme
3. Raclette
4. Gruyère
5. Yogourt
6. Mozzarella
7. Emmental
8. Parmesan
9. Séré
10. Appenzell
11. Feta
12. Maréchal
13. Fondue
14. Vacherin





# Contact et renseignements

## Contact

Fourchette verte Vaud  
Unisanté  
Route de la Corniche 21  
1010 Lausanne  
021 545 10 15  
vd@fourchetteverte.ch

## Fourchette verte

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

## Renseignements

Unisanté Alimentation

