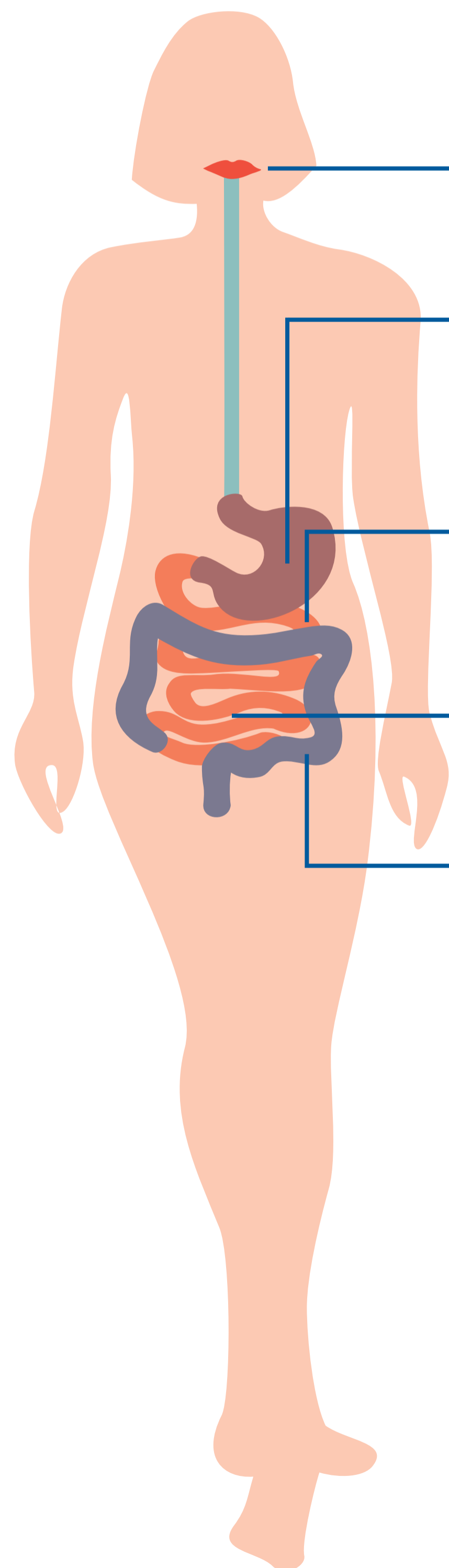


La digestion chez l'humain et la vache

Comment ça marche?

Menu

Eau, légumes, fruits, pain, pommes de terre, pâtes, lait, produits laitiers, viande, œufs, poisson, beurre, huile, gâteaux, douceurs, boissons sucrées



Bouche

Manger, mâcher, avaler

Estomac

Brasser les aliments et les réduire en bouillie par l'action du suc gastrique

Duodénum (partie initiale de l'intestin grêle)

Décomposer les nutriments

Iléon (partie inférieure de l'intestin grêle)

Absorber les nutriments

Côlon

Résorber l'eau
Éliminer

Menu

Herbe, foin, ensilage, eau, sel, aliments complémentaires

Gueule

Manger, mâcher, avaler, ruminer

Bonnet

Régurgiter l'herbe

Feuillet

Déshydrater la bouillie d'herbe

Caillette

Décomposer la bouillie d'herbe

Panse

Digérer (grâce à des bactéries)

Intestin grêle

Approvisionner le sang en nutriments

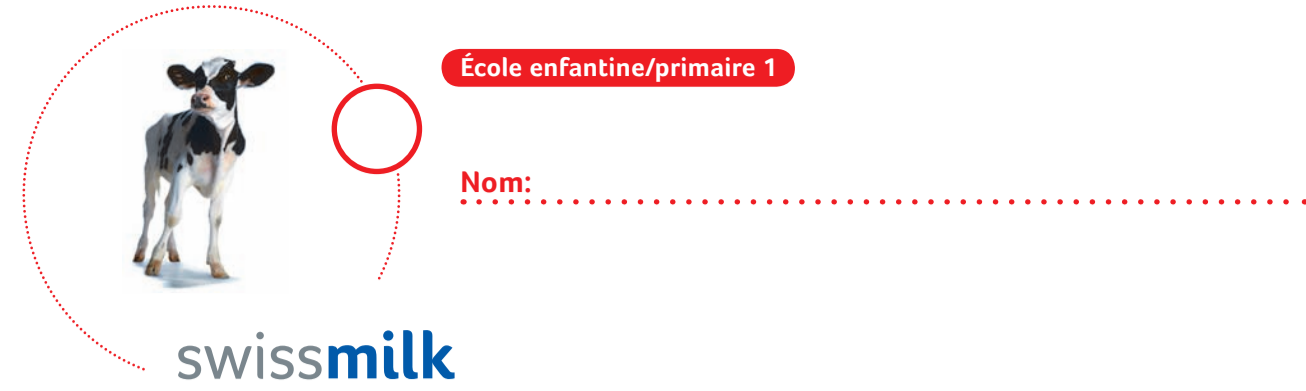
Gros intestin

Absorber l'eau
Éliminer les excréments

Pis

Sécréter le lait





École enfantine/primaire 1

Nom:

Mot-caché

Exercice 1

8 produits laitiers et 4 composants du lait se sont cachés dans cette grille. Parviendras-tu à les trouver? Surligne chaque mot en couleur et fais une liste de tous les mots trouvés.

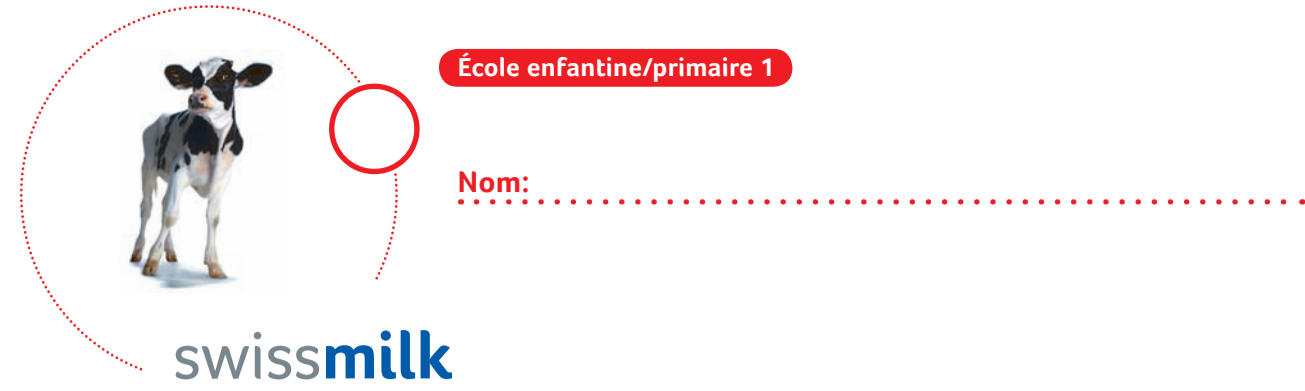
1	L	S	F	B	E	U	R	R	E	O	P	A
2	S	C	R	È	M	E	U	M	N	T	S	X
3	Z	U	D	Y	O	G	O	U	R	T	E	N
4	S	É	R	É	V	D	H	T	W	Q	L	M
5	A	D	F	B	A	B	E	U	R	R	E	C
6	L	A	C	T	O	S	É	R	U	M	H	P
7	E	Q	F	V	F	R	O	M	A	G	E	U
8	M	C	A	L	C	I	U	M	K	E	R	X
9	E	Z	V	I	T	A	M	I	N	E	S	N
10	R	W	Z	S	L	A	I	T	H	M	A	W
11	L	A	C	T	O	S	E	N	M	W	P	N
12	B	P	E	P	R	O	T	É	I	N	E	T

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____

Exercice 2

En fait, sais-tu de combien de produits laitiers ton corps a besoin chaque jour pour grandir et être en forme? Coche la bonne réponse.

- 1 portion
- 2 portions
- 3 portions



École enfantine/primaire 1

Nom:

Les ruminants

Comment l'herbe se transforme-t-elle en lait?

La vache mange de l'herbe et l'avale sans la mâcher. Elle la régurgite. Elle la mâche une deuxième fois avec les molaires pour la réduire en bouillie. Cela s'appelle «ruminer». La vache avale la bouillie. Puis elle digère l'herbe. La sécrétion du lait commence.

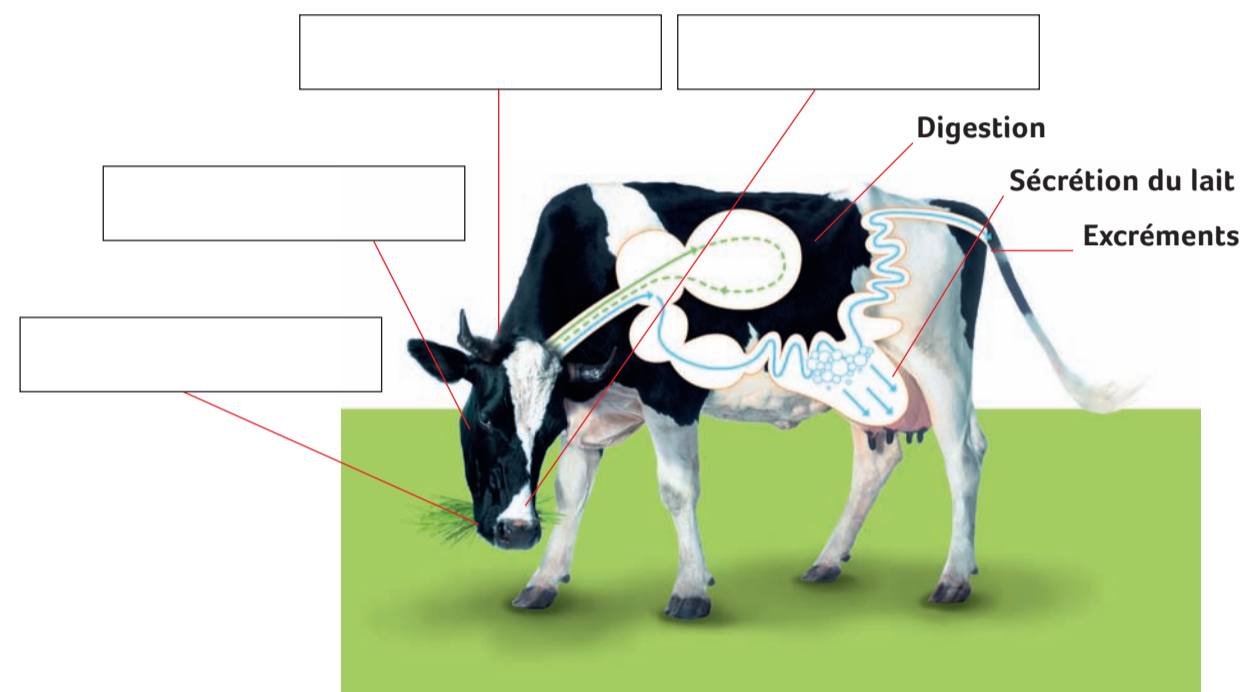
Exercice

Sous l'image se trouvent quatre mots. Reporte chaque mot dans la bonne case.

Manger	Avaler
Mâcher	Ruminer



Le lait aide à grandir et rend intelligent!



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

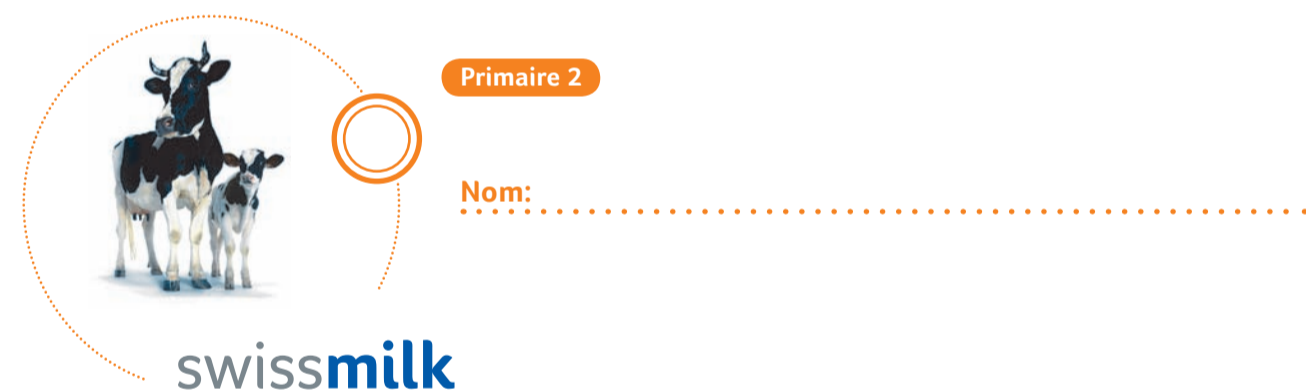
Impressum
Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne
Cheffe de projet: Daniela Carrera, Swissmilk, Berne
Graphisme: Aebi, Grafik & Illustration, Münchenbuchsee
Traduction: Trait d'Union, Berne
Impression: Merkur Druck AG, Langenthal

© Swissmilk 2012

130441F



swissmilk



Primaire 2

Nom:

Le lait, un aliment liquide

Exercice

Lis attentivement le texte. Utilise les mots suivants pour combler les trous:



Les produits laitiers apportent à ton corps toutes les substances nutritives dont il a besoin. Les _____ sont invisibles pour toi. Le lait contient ainsi des glucides, des protéines, de la matière grasse, des vitamines, des _____ et de l'eau.



Les protéines participent à la construction de ton corps et te permettent de _____.



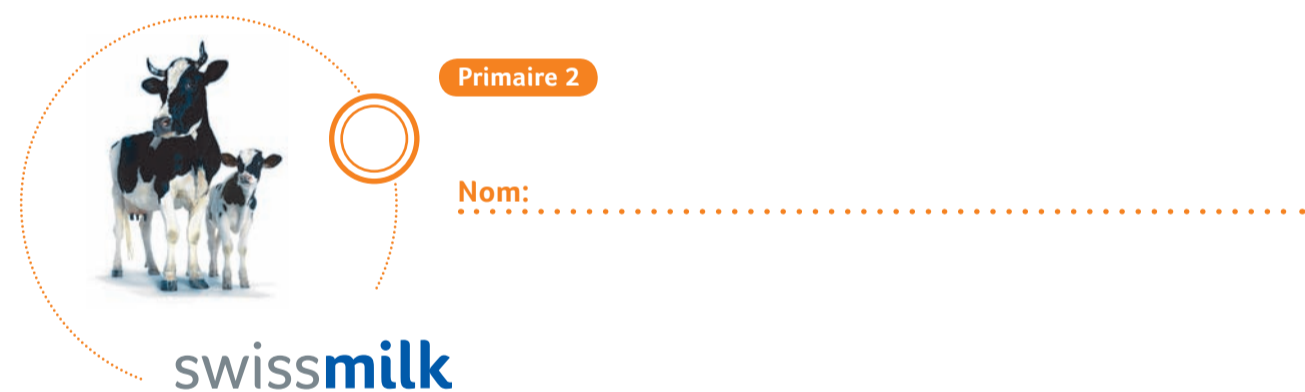
Le calcium est un minéral qui fortifie tes _____.
3 _____ de lait ou de _____ suffisent déjà à couvrir 75% de tes besoins quotidiens en calcium. Exemple: un verre de lait, un morceau de fromage et un pot de _____ correspondent à 3 portions.



Les glucides présents sous forme de _____ et la matière grasse du lait te donnent de la force et de l'énergie. Ils maintiennent ton corps à la même _____.

Les vitamines t'aident à assimiler ta nourriture, _____ ton corps et te protègent des maladies.

Le _____ contient aussi beaucoup d'eau. Ton corps a besoin d'eau pour transporter les substances nutritives essentielles et pour calmer ta _____.



Primaire 2

Nom:

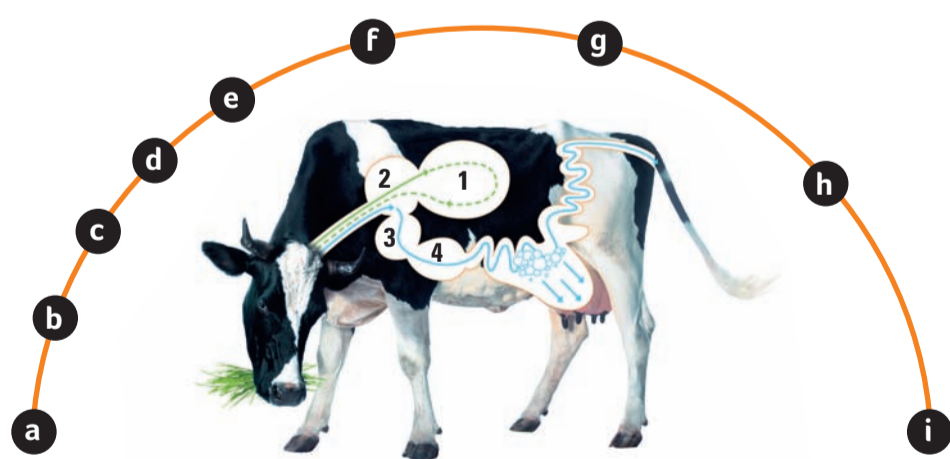
De l'herbe au lait

Comment l'herbe devient lait

Exercice 1

Attribue chaque mot à la lettre qui lui correspond. Attention: le mot «avaler» revient deux fois.

- ___ ruminer
- ___ digérer
- ___ avaler
- ___ brouter
- ___ déféquer/uriner
- ___ sécréter le lait
- ___ mâcher
- ___ avaler
- ___ régurgiter

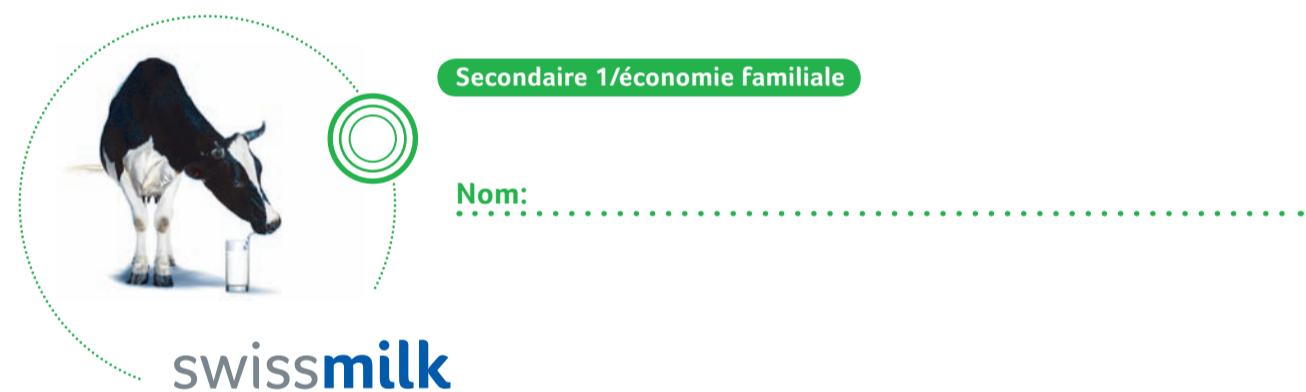


1 Panse 2 Réseau 3 Feuillet 4 Caillette

Exercice 2

Attribue à chaque début de phrase la fin qui lui correspond et complète les mots manquants: **panse, réseau, feuillet, caillette**. Entre les parenthèses, note le numéro correspondant à l'image.

A L'herbe passe à travers l'œsophage et arrive ...	___ on appelle cela ruminer.
B Maintenant, la nourriture arrive dans le _____ () et la vache commence tranquillement à ...	___ ensuite dans la _____ (), où elle est décomposée.
C Avec ses molaires, la vache réduit l'herbe en bouillie: ...	___ qui arrive dans le _____ ().
D Ensuite la vache avale l'herbe remâchée ...	___ dans la première partie de l'estomac, la _____ ().
E Là, la bouillie d'herbe est séparée de son liquide et passe ...	___ régurgiter les pelotes d'herbe.
F Dans le pis, commence maintenant ...	___ la sécrétion du lait.



Secondaire 1/économie familiale

Nom:

Lait

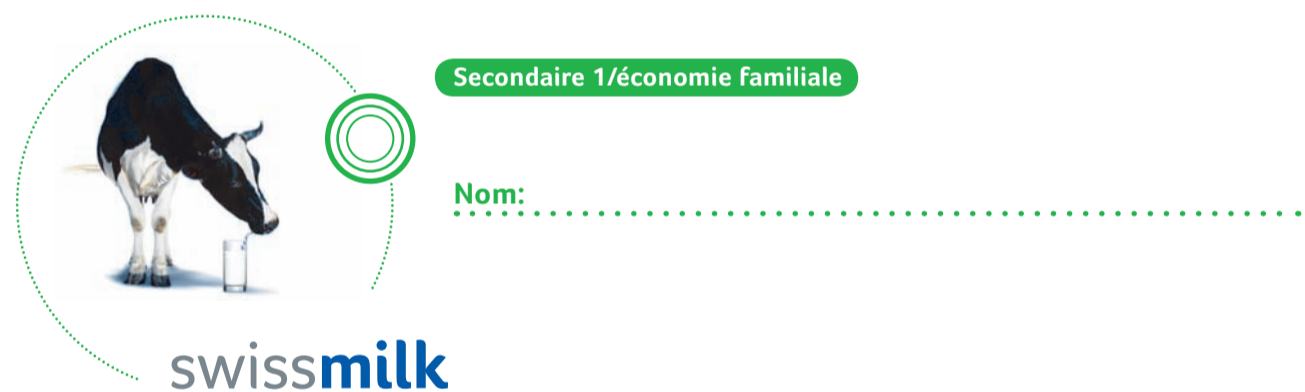
Voilà tout ce que contient un décilitre de lait:

- 87,6 g d'eau**
- 4,9 g de lactose**
- 3,5 g de matière grasse**
- 3,2 g de protéines**
- 0,8 g de vitamines et de minéraux**
(p.ex. calcium et vitamine D pour des os forts)

Exercice

Chaque substance nutritive remplit une fonction utile dans ton corps. Ecris à côté des phrases la substance nutritive qui convient.

- _____ : Aide à bien réfléchir et étanche la soif.
- _____ : Pour faire le plein d'énergie et être au top de ses performances.
- _____ : Est digeste, contient des acides gras pour les cellules du cerveau et des muscles.
- _____ : Rassasient, sont de grande valeur, contiennent les matériaux nécessaires à la croissance.
- _____ : Le calcium en fait partie, pour une ossature solide et des dents saines.



Secondaire 1/économie familiale

Nom:

Appareil digestif des vaches et des humains

Exercice

Découpe les phrases ci-dessous, puis fais deux tas: d'un côté celles qui concernent les vaches, de l'autre celles qui concernent les humains. Mets les phrases dans l'ordre et colle-les sur une feuille de papier. Donne à chaque colonne un titre (appareil digestif de la vache, appareil digestif de l'humain).

Les matières restantes, indigestes, arrivent dans le côlon . L'eau est absorbée et le reste est éliminé.	La bouillie est avalée une nouvelle fois et arrive dans le feuillet , où elle est déshydratée.
La nourriture passe ensuite dans le bonnet , à partir duquel elle est à nouveau régurgitée pour être mâchée par les molaires.	Les nutriments passent dans le duodénum (partie initiale de l'intestin grêle), où ils sont décomposés.
L'herbe transite par le gosier jusque dans la panse (premier compartiment de l'estomac).	Les aliments transitent par l'œsophage jusque dans l' estomac , où la nourriture est brassée et réduite en bouillie par l'action du suc gastrique.
Dans la caillette , la bouillie d'herbe est décomposée. C'est dans le pis que s'opère la sécrétion du lait.	L' iléon (dernier segment de l'intestin grêle) a pour fonction de terminer la décomposition des nutriments, qui passent ensuite dans le sang, puis dans les cellules.
Les nutriments transitent par l' intestin grêle , où ils sont décomposés. Ils passent ensuite dans le sang, puis dans les cellules.	Les matières restantes, indigestes, arrivent dans le gros intestin . L'eau est absorbée et le reste est éliminé.