



## FICHE RESSOURCE : JEU DES 5 FAMILLES

### Construction des cartes

**PRODUITS LAITIERS** : Plusieurs fiches avec les noms de chaque produit et photo, complété éventuellement d'un petit texte (selon le niveau des enfants)- à découper

**SUPPORT CARTES** : Plusieurs fiches cartonnées avec le support des cartes sur lequel sera collé les noms, photo, info et portions recommandées des différents produits de la famille. Avec pourtour symbole et nom des activités physiques (marche, course, trottinette, football, basket, natation, gymnastique) avec en haut le nom de la famille.

**DES PORTIONS ADAPTEES** : 1 fiche avec les portions recommandées - à découper

**Un document comprenant les cartes à découper déjà complète**

### Famille « Lait »

- Lait écrémé- lait dont on a enlevé la crème, on le reconnaît à la couleur verte sur l'emballage
- Lait demi-écrémé - C'est le lait le plus courant, son emballage est à dominante bleue
- Lait entier- Il a conservé sa crème, il a un bouchon rouge !
- Lait en poudre – C'est du lait déshydraté !
- Lait réduit en lactose- A l'âge adulte certains ont du mal à digérer le sucre du lait appelé lactose.
- Lait enrichi en vitamine D et vitamines- La vitamine D est indispensable à la santé osseuse et nous en manquons souvent !
- Lait cru-Ce lait n'a subi aucun traitement de conservation, il faut donc le consommer rapidement !
- Lait de chèvre et lait de brebis- Ils ne servent pas qu'à faire du fromage !

**Info** : Les français consomment 54,3 l/habitant/an de lait liquide

**Intérêt** : source de protéines et de minéraux

**Portion recommandée** : 1 verre le matin ou au goûter compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

**Info +** : lorsque l'on écrème le lait, on utilise la crème pour fabriquer de la crème fraîche ou du beurre qui font partie de la famille des matières grasses.

### Famille « Les produits laitiers frais »

- Yaourt ferme-pour être appelé yaourt le lait doit être fermenté avec 2 bactéries spécifiques : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*
- Yaourt brassé - Ce yaourt est fabriqué avec du lait entier et brassé avant mise en pot
- Bifidus-On ne peut pas l'appeler yaourt car le lait est fermenté avec des bactéries de la famille des bifidus, il est fabriqué avec du lait entier.
- Yaourt aux fruits-Peuvent être fait maison avec un yaourt nature et des morceaux de fruits frais !



- Yaourt à boire-ils ont une texture entre le lait et le yaourt.
- Fromage blanc lisse-Il est fabriqué avec des ferments lactique et de la présure et fouetté avant mise en pot.
- Petits suisses- C'est un fromage blanc non fouetté et auquel on ajoute de la crème avant mise en pot.
- Fromage frais en faisselle-Fromage blanc moulu directement dans un pot avec un égouttoir.

**Info : Les français en consomment 37kg par personne et par an !**

**Intérêt :** frais, digeste, source de calcium

**Portion recommandée :** 1, de préférence nature, compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

### Famille « Les fromages »

- Fromage frais- C'est un fromage qui est consommé sans affinage.
- Pâte molle fleurie- Camembert, brie, coulommiers... font partie de cette famille à la croute constituée de champignons !
- pâte molle croute lavée- Münster, Maroilles, Livarot ... ce sont des fromages à l'odeur et au goût prononcé !
- pâte pressée cuite – Comté, emmental, abondance... ce sont les fromages les plus riches en calcium et aussi les plus durs, ils sont tous fabriqués avec du lait de vache.
- pâte pressée non cuite-Saint Nectaire, raclette, mimolette...même fabrication que les pâtes pressées cuites mais sans l'étape de chauffage avant moulage.
- pâte persillée-Fromage dont la pâte estensemencé de champignons, on les appelle aussi « bleus ».
- chèvre-Ils forment une famille à part qui regroupent plein de mode de fabrication différents. Leur point commun : le goût typique du lait de chèvre !
- fondu : On retrouve dans ces fromages une association d'autres fromages fondus. Souvent sous forme de portions triangulaire ou rectangulaire, il s'étale facilement sur une tartine !

**Info :** On en trouve 1200 sortes en France. Symboles de la gastronomie et des terroirs français.

**Son intérêt :** Source de calcium et de goûts !

**Portion recommandée :** 1 portion compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

### Famille « Beurre et crème »

- Beurre cru : fabriqué à partir de crème crue
- Beurre extra fin : fabriqué 2 jours maximum après l'écémage du lait.
- Beurre salé ou demi sel : contient entre 0,8 et 3% de sel, le beurre des bretons !!
- Le beurre allégé : le beurre allégé contient entre 60 et 62% de matière grasse contre 82% dans du beurre classique.
- Crème crue : Ni pasteurisée, ni stérilisée ! C'est la plus grasse des crèmes
- Crème fraîche pasteurisée liquide : Liquide et douce, c'est la crème parfaite pour faire de la chantilly !
- Crème fraîche pasteurisée épaisse : après pasteurisation on lui incorpore des ferments lactiques qui lui donne un goût acide.
- La crème UHT: stérilisée à 145-150°C pendant 2 secondes. Peut se conserver longtemps



**Info : il faut 22kg de lait entier pour faire 1 kilo de beurre**

**Son intérêt :** le beurre et la crème apporte des vitamines A et D et certains acides gras intéressants.

**Portion recommandée :** Sources d'acides gras saturés ils sont à consommer avec modération. Privilégier le beurre en tartine ou bien un peu de beurre ou de crème dans vos plats maison juste avant de servir.

## Famille « Les desserts lactés frais »

- la crème dessert : composée de lait, de sucre, arômes, gélifiants et épaississants
- Le lait gélifié : on y trouve du lait, du sucre, des arômes, des colorants et des épaississants
- le riz au lait : du lait, du riz rond, un peu de sucre !
- La semoule au lait : du lait, de la semoule, un peu de sucre !
- la crème aux œufs : du lait , des œufs, un peu de sucre !
- La crème brûlée : du lait, des œufs, un peu de sucre et on fait griller pour obtenir du caramel croquant !
- La crème caramel : C'est un flan aux œufs avec du caramel dans le fond, on peut la démouler et ça devient une crème renversée !
- L'île flottante : des blancs en neige sucrés, une crème anglaise et du caramel !

**Info :** ceux du commerce contiennent au moins 50% d'ingrédients laitiers associés à d'autres ingrédients : œufs, sucres, riz, semoules, arômes...

**Son intérêt :** dessert plaisir à consommer moins fréquemment que les produits laitiers nature car ils sont plus sucrés. L'occasion de cuisiner en famille !

**Portion recommandée :** 1 dessert une fois de temps en temps !