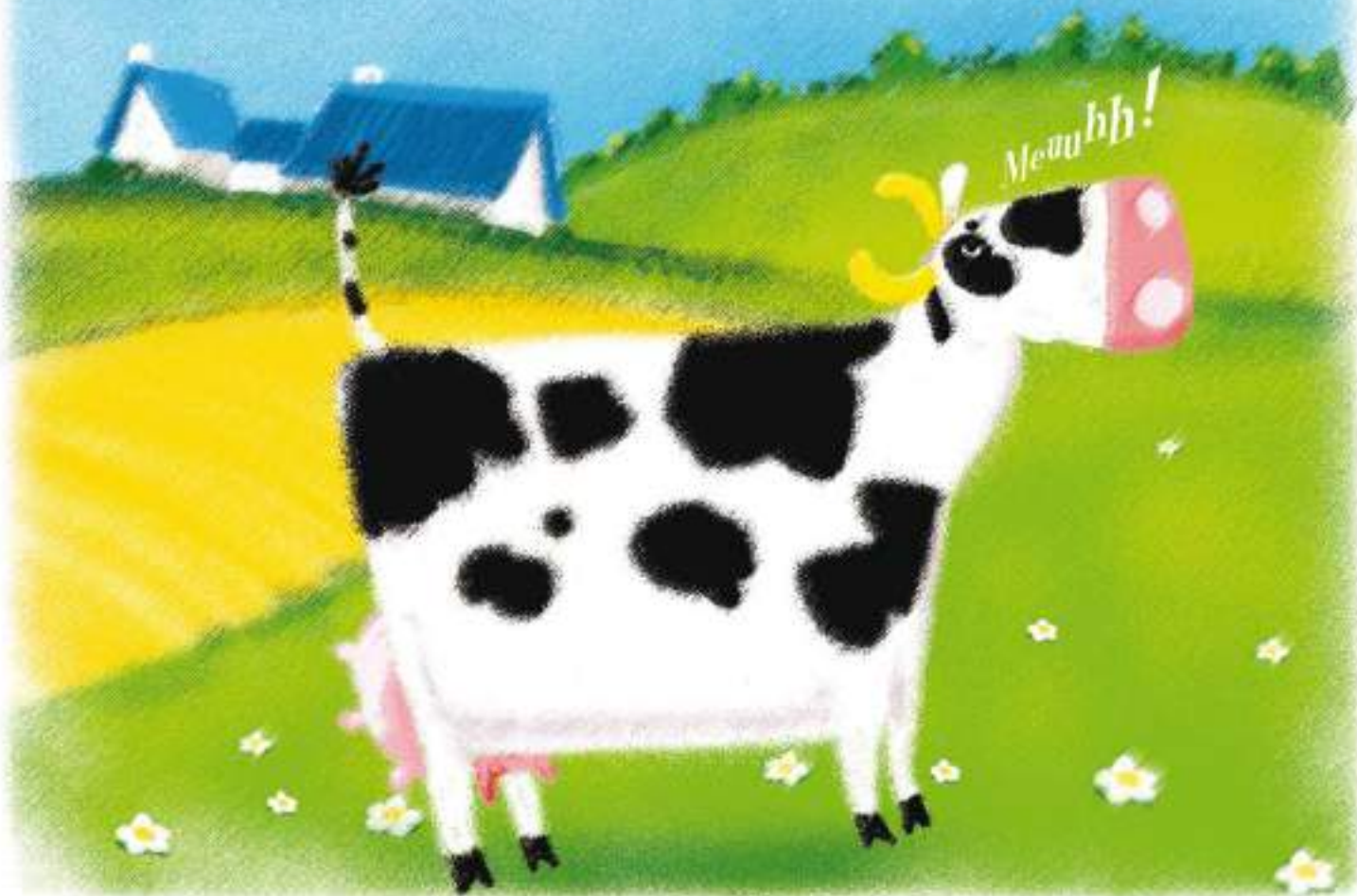


Ma journée à la ferme



Regarde, une

La ferme est entourée de champs. L'éleveur y cultive une grande partie de l'alimentation de ses vaches (maïs, luzerne...) mais aussi du blé, du colza ou des tournesols pour les vendre. L'éleveur laitier est aussi cultivateur.



Pour devenir éleveur laitier,
il faut être savant !

La salle
de traite

L'étable

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

ferme laitière !

La paille pour l'étable
est rangée dans un hangar.



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

La maison
de l'éleveur


Le maïs haché en petits morceaux
est conservé sous une bâche pour l'hiver.

Que font le




Au printemps et en été, les vaches passent leur journée dans les prés.

L'hiver ?
Il fait trop froid pour rester dehors.



Les vaches mangent **60kg** de nourriture et boivent 100 litres d'eau par jour. Elles ont besoin de tout cela pour faire du bon lait !



La vache doit donner naissance à un veau pour avoir du lait.

s vaches ?



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

Tous les matins, l'éleveur
change la paille de l'étable.



Le matin et le soir, l'éleveur amène
les vaches dans la salle de traite
pour récupérer leur lait.

Le lait est tout
de suite refroidi
pour être conservé.

Bien manger pour bien grandir

Pour bien grandir et être en pleine forme, c'est facile ! Il suffit de manger un peu de chaque groupe d'aliments au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner. Et n'oublie pas le goûter !



Tu sais qu'avec le lait, on fabrique plein d'autres aliments : des yaourts, des petits-suisseurs, des fromages, du beurre, de la crème fraîche. On les appelle les produits laitiers.

3 à 4 produits laitiers par jour

C'est dans les produits laitiers que tu trouves le meilleur calcium pour grandir et construire des os solides !



Les petits gourmands

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

Milk-shake, ça veut dire lait secoué !!

Lait au miel



Milk-shake :

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



Lait : infos parents

Les atouts du lait

Le lait joue un rôle essentiel dans la croissance des jeunes enfants. Sa composition riche en nutriments leur apporte tous les éléments indispensables au développement et au fonctionnement de leur corps :

- du calcium pour les os,
- des protéines pour les muscles,
- des vitamines pour la vitalité,
- des glucides comme "carburant",
- des lipides pour faire le plein d'énergie,
- de l'eau pour l'hydratation.



Calcium
protéines



Plaisirs laitiers

Chaud, froid, nature, sucré, chocolaté, à la fraise, avec des céréales, dans une purée, un gratin de légumes, dans les desserts...

Il y a mille façons de boire, de cuisiner et de "manger" du lait. Autant de modes de consommation qui participent à l'entretien de notre capital santé.

Intégré dans une alimentation équilibrée, le lait est une véritable source de vitalité et de tonus pour les petits et les plus grands.

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.





Citél 42, rue de Châteaudun - 75314 Paris Cedex 09
www.produits-laitiers.com