

Les produits laitiers

On peut trouver sur le site de prévention santé « Manger Bouger » (<http://www.mangerbouger.fr>) l'article suivant concernant les produits laitiers.

Les produits laitiers : 3 par jour

Pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées, c'est même 4 produits laitiers qu'il est recommandé de consommer.

La catégorie des « produits laitiers » regroupe la plupart des produits élaborés à base de lait : yaourts, fromages blancs, mais aussi fromages...et bien sûr le lait lui-même ! On considère qu'un produit laitier ou une portion de produit laitier correspond à :

- 1 yaourt (125 g)
- 1 fromage blanc individuel (100 g)
- 2 petits suisses (60 g)
- 30 g de fromage
- 1 verre de lait
- 10 g de beurre
- etc



Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils nous apportent notamment du calcium et souvent de la vitamine D, deux essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien ! Le calcium intervient aussi dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc.

Ces produits alimentaires prennent une grande importance dans notre alimentation quotidienne mais comment sont-ils produits et fabriqués ?

Le problème à résoudre :

Par groupe vous choisirez **un produit laitier** et rechercherez sa composition en matière organique et ses ingrédients. Après vous être questionné (suite à la mise en commun des résultats), vous rechercherez comment se fabrique un produit laitier. **Chaque groupe doit prendre un produit différent** mais par exemple pour le fromage, il en existe de différentes sortes (camembert, emmental, bleu d'auvergne...)

Consignes à suivre :

Etape 1

- 1- Pour le produit choisi, trouver la composition en matière organique (protides, lipides, glucides) puis chercher les ingrédients qui le composent. Vous noterez vos résultats dans vos cahiers.
- 2- Compléter le tableau à votre disposition sur le poste professeur afin de regrouper l'ensemble des résultats
- 3- Quelles questions vous posez-vous ?

Etape 2

- 4- Trouver la façon dont le produit choisi est fabriqué et la décrire par un texte simple et compréhensible. On peut l'accompagner de schémas.
- 5- Proposer un protocole qui permet de fabriquer le produit étudié.

Des outils de recherche :

Les étiquettes de produits proposés à la cantine ou de produits achetés en grande surface.
Le site les produits laitiers (<http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/>)

