



# Les produits laitiers

## Quels intérêts pour mon enfant ?

- le calcium essentiel pour assurer la croissance
- les protéines pour la constitution de la peau et des organes
- l'eau car le corps des enfants est composé de 75% d'eau
- les minéraux qui assurent le bon fonctionnement de l'organisme

## Les laitages : quelles différences entre un yaourt et une Danette® ?

✓ Les yaourts sont des produits fermentés et contenant peu d'ingrédients ajoutés : nature, sucré, aromatisé, aux morceaux de fruits.

✓ Les desserts lactés ne sont pas des laitages à proprement parlé mais plutôt des desserts : ils contiennent des teneurs élevées en sucres, graisses, additifs alors qu'ils ont moins de calcium et de protéines qu'un yaourt classique. Les yaourts sont donc à privilégier par rapport aux crèmes, liégeois, mousses ... En plus, les yaourts sont moins chers !

## Les fromages : de la Vache qui rit® au Comté

- ✓ Il existe plusieurs types de fromages :
  - les pâtes cuites riches en protéines et en calcium comme l'emmental ou le Comté
  - les pâtes non cuites riches en protéines et en potassium comme le gouda et le cantal
  - les pâtes molles riches en sodium et en lipides comme le camembert ou le reblochon
  - les fromages fondus moins intéressants de par leur richesse en graisses saturées, en sel et leur pauvreté en calcium. On trouve la Vache qui rit® ou encore le Kiri®.
- ✓ Les fromages peuvent entrer dans la composition de plats : gratins, quiches, soupes ...
- ✓ Ils complètent les apports énergétiques des enfants et permettent parfois de leur faire manger des plats plus facilement.

## Le lait : produit du petit déjeuner et du goûter

- ✓ Avec du cacao, aromatisé, avec les céréales, dans les crêpes ... le lait est un atout au quotidien, grâce à sa facilité d'emploi, pour couvrir les besoins en eau, en calcium et en protéines des enfants !
- ✓ Peu coûteux, il ne faut pas hésiter à proposer un verre de lait aux enfants au petit déjeuner et au goûter : la recommandation est de 3 à 4 produits laitiers par jour chez les enfants.
- ✓ Le terme « lait » ne peut être utilisé que pour les produits d'origine animale (vache, chèvre, brebis ...) puisque les boissons végétales (amandes, soja ...) ont une composition nutritionnelle tout à fait différente : ils ne suffisent pas à couvrir les besoins des enfants.

Eva Morin  
Étudiante en deuxième année de diététique  
Stagiaire au sein de la cuisine centrale