

LE MOT DE LA DIÉT



LES PRODUITS LAITIERS



En pleine période de croissance, les enfants et adolescents ont un besoin accru en calcium. Ce minéral se trouve principalement dans les produits laitiers.

Quels aliments font partis de la famille des produits laitiers ?

Les laitages

Ce sont les yaourts, les fromages blancs, petit-suisse, faisselles, yaourts grecs...



Les fromages

Ce sont tous les fromages (comté, emmental, saint-nectaire, brie...)



Le lait

C'est le lait en bouteille, en brique...

Attention, les laits végétaux du type soja, amande, ne font pas partis des produits laitiers



Les recommandations pour un enfant ou un adolescent

Il est recommandé de consommer un produit laitier à chaque repas, c'est à dire entre 3 et 4 par jour. Attention, ce sont que les recommandations **pour un enfant et un adolescent**, un adulte doit en consommer seulement 2 par jour.

Qu'est ce les produits laitiers apportent à notre corps ? 

Les produits laitiers sont riches en calcium, vitamine D et en protéines. Tous ces nutriments sont nécessaires à la fabrication de nos os, et donc encore plus lorsque l'on est enfant et adolescent, en pleine croissance.