

Lait entier ou lait écrémé pour les enfants?



Selon de nombreuses recommandations nutritionnelles, les enfants devraient consommer du lait écrémé et des produits laitiers allégés en matière grasse, alors qu'il n'existe aucune raison scientifique de le faire. Le lait entier ne fait pas grossir les enfants et les produits laitiers allégés ne les protègent pas du surpoids. Pour un bon équilibre, les enfants ont besoin d'une alimentation saine et de beaucoup d'exercice.

L'écémage du lait, destiné à diminuer sa teneur en matière grasse, réduit également la quantité de vitamines. Moins le lait contient de matière grasse, plus sa teneur naturelle en nutriments diminue. La graisse du lait n'est nullement inutile ou «mauvaise» parce qu'elle d'origine animale. Toute matière grasse, qu'elle soit animale ou végétale, joue un rôle particulier dans une alimentation saine et ne peut pas simplement être remplacée.

Les graisses sont saines

Les graisses fournissent des calories. Et ce n'est pas tout: les enfants ont besoin de matière grasse pour la croissance et l'absorption de certaines vitamines. Les graisses végétales telles que l'huile de colza suisse, les huiles de fruits à coque, ou encore l'huile d'olive, ainsi que les graisses d'origine animale comme le poisson gras, le lait ou le beurre sont particulièrement saines. Elles fournissent en effet d'importants acides gras, dont l'organisme a besoin pour des fonctions hormonales et les tissus nerveux.

Un peu suffit

Une alimentation saine et variée fournit suffisamment de matière grasse à l'enfant. Il ne faut pas économiser sur les denrées alimentaires de base. Du beurre et du fromage sur le pain, du lait entier dans le verre, de l'huile de colza pour la sauce à salade, quelques noix dans les céréales. Voilà des graisses saines pour les enfants. Les sucreries, les snacks, les chips, les aliments frits ou panés sont par contre des sources de matière grasse sans grande valeur pour la santé. Il n'est pas nécessaire que les enfants renoncent entièrement à ce type d'aliments, mais les parents doivent limiter leur consommation.

Plats sains pour les petits

Le lait et les produits laitiers accompagnent parfaitement le petit-déjeuner, un souper léger ou une collation saine.



Du lait et du beurre avec du pain complet



Du fromage avec des fruits et des légumes



Du yogourt nature aux fruits frais



Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch