Que représente une portion de lait?

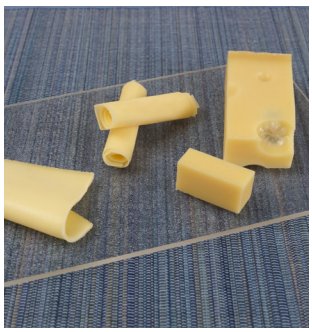
Il est recommandé que les enfants de un à quatre ans consomment entre trois et quatre portions de lait et de produits laitiers par jour.

Une portion correspond à:

1 dl de lait entier

100 g de yogourt nature

30 g de fromage à pâte molle, au lait pasteurisé



15 g de fromage à pâte mi-dure ou dure, préférer les variétés douces

15 g ou 2 cs de fromage râpé, Sbrinz ou Gruyère AOP, par exemple

60 g ou 5 petites boules de mozzarella suisse

100 g ou 2 cs de cottage cheese ou de séré (à partir de deux ans)

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