



Nom: \_\_\_\_\_

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers

### Recommandations

3 portions par jour: p. ex. 1 verre de lait (2 dl), 1 yogourt (180 g) et 1 morceau de fromage à pâte dure (40 g).

Le lait est un aliment liquide. Il joue un rôle clé dans l'alimentation, car il contribue de manière importante à l'apport quotidien de substances nutritives. Il fournit presque tous les nutriments essentiels en quantités et en proportions idéales.

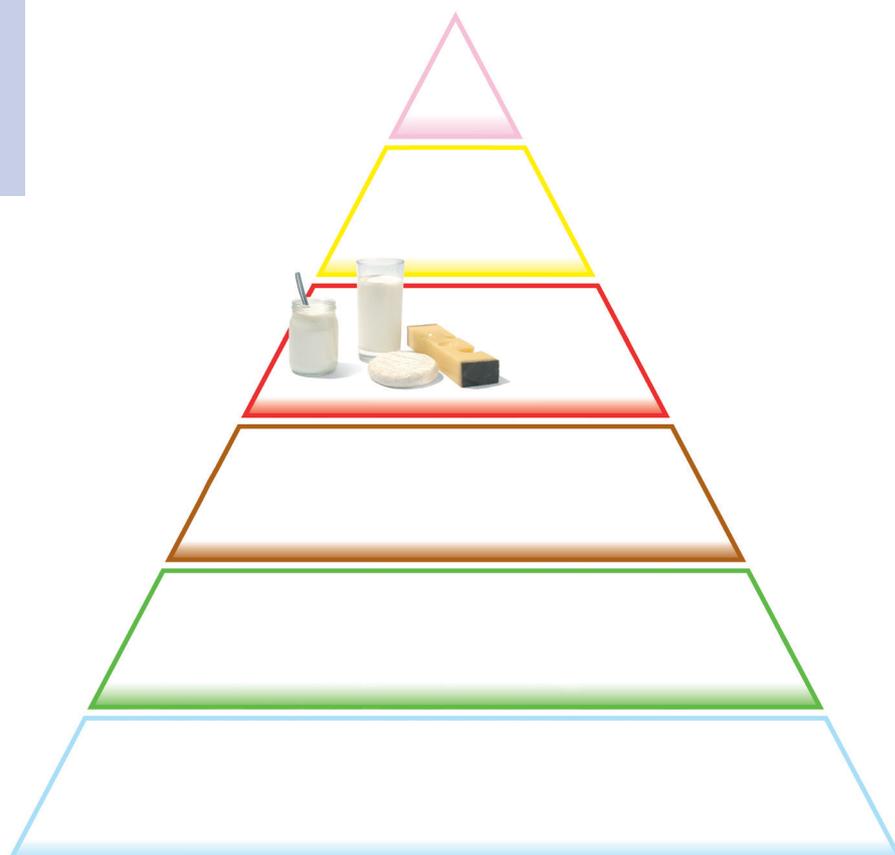
Le lait et les produits laitiers contiennent:

- des protéines de haute valeur nutritive
- de la matière grasse très digeste contenant presque tous les types d'acides gras
- du lactose pour une flore intestinale saine
- les 13 vitamines essentielles, notamment les vitamines A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, D et E
- des minéraux, principalement du calcium, responsable de la constitution et de la conservation de la masse osseuse, ainsi que du phosphore, du magnésium, du potassium, de l'iode et du zinc



### Astuce

Le lait entier et les produits laitiers au lait entier sont plus recommandés que les produits à base de lait écrémé. L'écémage fait perdre des composants de grande valeur (vitamines liposolubles et acides gras). En outre, les laitages pauvres en graisses ont un pouvoir rassasiant moins élevé que les produits au lait entier.





Nom: \_\_\_\_\_

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers



### 3 portions par jour

Le lait et les produits laitiers sont des sources idéales de calcium, de protéines et de vitamine D. Ces nutriments sont importants pour la bonne santé des os et des dents. Trois portions de lait et de produits laitiers par jour couvrent environ les deux tiers des besoins en calcium et la moitié des besoins en protéines. Ils sont en outre faciles à intégrer au plan des menus. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, avec de l'exercice physique et suffisamment de sommeil, les produits laitiers peuvent aider à maintenir son poids.

### Portions de calcium: 1 portion de lait

Un verre de lait n'est pas seul à contenir une portion de calcium; on en trouve aussi dans de nombreux autres produits laitiers et plats délicieux. Il y a de multiples manières de consommer une portion de calcium trois fois par jour.

### Exercice

À quoi correspond une portion de calcium? Coche la bonne réponse.



- 1 verre d'Ovo (2 dl)
- ½ verre d'Ovo (1 dl)



- 1 boule de mozzarella (150 g)
- ½ boule de mozzarella (75 g)



- 1 verre de milkshake (2 dl)
- ½ verre de milkshake (1 dl)



- 1 morceau de fromage à pâte molle (200 g)
- 1 morceau de fromage à pâte molle de la taille d'une boîte d'allumettes (60 g)



- 1 yogourt (180 g)
- ½ yogourt (90 g)



- 3 tranches de fromage à raclette (100 g)
- 1½ tranche de fromage à raclette (50 g)



- 1 pot de séré (250 g)
- ½ pot de séré (125 g)



- 1½ pot de cottage cheese (300 g)
- 1 pot de cottage cheese (200 g)



- 1 morceau d'emmental de la taille d'une boîte d'allumettes (40 g)
- 1 tout petit morceau d'emmental (5 g)



- 1 morceau de tilsit (100 g)
- 1 morceau de tilsit de la taille d'une boîte d'allumettes (50 g)



# Solution

## Pyramide alimentaire: lait et produits laitiers



- 1 verre d'Ovo (2 dl)
- ½ verre d'Ovo (1 dl)



- 1 boule de mozzarella (150 g)
- ½ boule de mozzarella (75 g)



- 1 verre de milkshake (2 dl)
- ½ verre de milkshake (1 dl)



- 1 morceau de fromage à pâte molle (200 g)
- 1 morceau de fromage à pâte molle de la taille d'une boîte d'allumettes (60 g)



- 1 yogourt (180 g)
- ½ yogourt (90 g)



- 3 tranches de fromage à raclette (100 g)
- 1½ tranche de fromage à raclette (50 g)



- 1 pot de séré (250 g)
- ½ pot de séré (125 g)



- 1 morceau d'emmental de la taille d'une boîte d'allumettes (40 g)
- 1 tout petit morceau d'emmental (5 g)



- 1½ pot de cottage cheese (300 g)
- 1 pot de cottage cheese (200 g)



- 1 morceau de tilsit (100 g)
- 1 morceau de tilsit de la taille d'une boîte d'allumettes (50 g)