

## Produits laitiers

### • Dès 6 mois

#### Yaourt nature et lait entier

Eventuellement 50 à 100 g de yaourt nature ou de lait



### • Dès 1 an

#### Lait, yaourts, fromage blanc, petit suisse, desserts lactés

3 portions de produits laitiers par jour

1 portion = - 1 dl lait entier

- 100 g de yaourt ou blanc battu ou dessert lacté
- 15 g de fromage à pâte dure
- 30 g de fromage à pâte molle



### • Dès 2 ans à 4 ans

3 - 4 portions de produits laitiers par jour



## Quel lait choisir pour mon enfant ?

Le lait maternel est à préférer chaque fois qu'il est possible.

Si un lait de remplacement est envisagé, choisir une préparation pour nourrissons, jusqu'à au moins 1 an.



### Lait d'animaux (vache, brebis, chèvre, etc.)

Le lait de vache est riche en protéines et en minéraux, son introduction est déconseillée avant 1 an, car les reins du nourrisson sont encore immatures.

Les laits des autres animaux ne sont pas très différents du lait de vache : ils ne sont pas moins allergènes ou plus digestes. Ils peuvent être introduits dès 1 an.

### Boissons végétales à base de soja

La boisson au soja est presqu'aussi riche en protéines que le lait de vache, mais est pauvre en calcium, en fer et en vitamine D. Elle est donc déconseillée avant 1 an.

Elle contient également des phyto-oestrogènes (œstrogènes végétaux, isoflavones) dont la consommation devrait être limitée chez les enfants.

Si cette boisson est choisie, la préférer enrichie en calcium et la donner en quantités limitées chez le petit enfant.

### Boissons végétales à base de céréales ou d'autres farineux ou d'oléagineux (quinoa, orge, avoine, châtaigne, riz, amande, sésame, noix, etc.)

Ces boissons sont pour la plupart pauvres en protéines, calcium, fer et vitamine D, et souvent riches en sucre.

Elles ne sont nutritionnellement pas comparables au lait maternel ni au lait de vache.

Elles sont déconseillées avant 1 an, et par la suite sont à considérer comme des boissons sucrées et non comme des boissons lactées.