

Les bons produits laitiers à chaque âge

Avant 6 mois

Le **lait maternel** est l'aliment par excellence pour bébé : sa composition est parfaitement adaptée à ses besoins nutritionnels et il lui apporte tous les éléments indispensables à sa croissance. Si les circonstances, un choix personnel ou des contre-indications médicales ne permettent pas l'allaitement maternel, il est possible de recourir à des **laits 1er âge** dont la composition a été adaptée pour être la plus proche possible du lait maternel.

Entre 6 et 12 mois

De nouveaux aliments sont progressivement introduits dans les menus de bébé mais le lait reste son aliment de base. L'idéal est de continuer l'allaitement maternel ou de se tourner vers des **laits 2ème âge** (également appelés **laits de suite**). Pour les enfants qui ne consomment pas les 500ml recommandés, il est utile de donner **des produits laitiers à base de lait adapté**.

Entre 1 et 3 ans

Après 1 an, les besoins en produits laitiers de l'enfant restent très spécifiques et proportionnellement plus importants que ceux de l'adulte. Il est donc essentiel de bien choisir les produits laitiers de son enfant : **préférez un lait de croissance** au lait de vache et **pour les produits dérivés** (tels que yaourts, fromage frais,...) **favorisez ceux fabriqués à base de lait adapté**.

Après 3 ans

Même si le lait ne constitue plus la base de son alimentation, les produits laitiers doivent être présents dans ses menus, **3 fois par jour**. Ses besoins en calcium restent très élevés tout comme ceux en vitamine D, nécessaire pour aider à la fixation du calcium sur les os. Optez donc pour des **produits riches en calcium et enrichis en vitamine D** et évitez les produits allégés en matières grasses car les enfants ont besoin d'apports suffisants en lipides.

A retenir

- Les **produits laitiers**, par leur richesse naturelle en calcium, participent pour environ **70% à nos apports quotidiens en calcium**.
- A tout âge, il est important de **consommer 3 produits laitiers par jour** pour leurs apports en protéines, calcium, vitamines et minéraux.
- **Jusqu'à 3 ans**, il est préférable d'**éviter le lait de vache** et d'**opter pour des produits à base de lait adapté** (c'est-à-dire dont la composition a été adaptée aux besoins spécifiques des enfants de cet âge).
- Pour **aider à la diversification alimentaire**, il existe, à côté des laits adaptés traditionnels, des **produits laitiers sous forme solide et à base de lait adapté**.
- **Après 3 ans**, il faut **veiller aux apports en calcium et vitamine D** en raison des besoins très importants en ces nutriments pour une bonne construction des os.

Danone soutient la Société Belge de Pédiatrie



Retrouvez-nous sur nos sites Web: www.bvksbp.be & www.infosante.be
Demandez conseil à votre médecin.

Cette brochure
est éditée par
la Société Belge
de Pédiatrie.



Les produits laitiers dans l'alimentation de l'enfant

1