

Le lait Pourquoi en boire à l'école?

La Journée du lait à la pause a lieu une fois par an au mois de novembre. À cette occasion, le lait s'invite dans les écoles. Environ 360 000 enfants et enseignants reçoivent un verre de lait à la récréation. Il est d'autant plus important de proposer des dix-heures bons pour la santé que la tendance au surpoids et à la malnutrition chez les enfants et les adolescents suscite l'inquiétude.



Bon pour les muscles et les neurones

Le lait est une collation pratique, riche en vitamines et en calcium. Il s'agit d'un aliment bon pour le corps, mais aussi pour le cerveau et les nerfs, car le lait fournit tous les nutriments nécessaires à la concentration intellectuelle. Pour être en forme à l'école ou sur l'aire de jeux, il est très important que les enfants mangent sainement.

Bon pour les os

La quantité recommandée de lait est basée sur les besoins en calcium, qui augmentent avec l'âge. Au cours de l'enfance, ils doublent, passant de 600 mg/jour pour un bambin de 1 an à 1200 mg/jour pour un adolescent de 15 ans. Dans tous les pays, le lait est une source de calcium recommandée. Pourquoi? Parce qu'en plus du calcium, le lait contient des protéines de haute qualité contribuant au développement de l'ossature. Il renferme encore de la vitamine D, du magnésium et du phosphore, soit une vitamine et deux sels minéraux dont les os ont besoin pour être forts et sains. Autre avantage: aucun composant du lait ne gêne l'absorption du calcium. Au contraire, tous ses nutriments la favorisent, ce qui n'est pas le cas des sources végétales de calcium. Celles-ci contiennent des acides entravant l'absorption du calcium, par exemple l'acide phytique présent dans les céréales complètes et l'acide oxalique que l'on trouve dans les légumes.

3 produits laitiers par jour

Au fil du développement de l'enfant, ses besoins en lait s'accroissent. Chez le bébé comme chez l'adolescent, la consommation de lait doit permettre au corps de bien grandir et à la masse osseuse de se développer. En Suisse et à l'étranger, les sociétés professionnelles de nutrition ont déterminé la quantité de lait qu'un enfant devrait consommer chaque jour. La règle d'or: 3 portions de lait par jour, soit par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Les petits enfants mangent de petites portions, les plus âgés en reçoivent de plus grandes. Cette règle des trois portions ne doit pas être observée méticuleusement, elle définit plutôt l'objectif à atteindre en moyenne hebdomadaire.



3 portions de lait par jour

1 an	2 biberons de lait de 150 ml chacun et 100 g de yogourt nature
2 à 3 ans	1 tasse de lait, 1 biberon de lait et 20 g de fromage à pâte molle
4 à 6 ans	1 tasse de lait (150 ml), 150 g de yogourt et 20 g de fromage à pâte dure
7 à 10 ans	1 verre de lait (2 dl), 180 g de yogourt et 20 à 30 g de fromage à pâte dure
10 à 13 ans	1 verre de lait (2 dl), 180 g de yogourt et 30 à 40 g de fromage à pâte dure
dès 13 ans	1 verre de lait (2 dl), 180 g de yogourt et 40 à 60 g de fromage à pâte dure

Une portion de lait (150 ml) peut être remplacée par 150 g de yogourt.

Besoins en calcium d'un enfant

1 à 4 ans	600 mg/jour
4 à 7 ans	700 mg/jour
7 à 10 ans	900 mg/jour
10 à 13 ans	1100 mg/jour
13 à 15 ans	1200 mg/jour

(D-A-CH, Valeurs de référence pour les apports nutritionnels, 2008)



Les bienfaits du lait entier

Les enfants ont besoin de lait entier. Celui-ci leur apporte plus de 300 précieux acides gras, sans compter les vitamines (A, D et E) véhiculées par la graisse du lait. La vitamine D, par exemple, joue un rôle important dans le développement de l'ossature. Or, plus le lait est écrémé, moins il contient de vitamine D.

