

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Les produits laitiers : essentiels pour la croissance des enfants

Les produits laitiers (lait, yaourt, fromage) sont riches en **calcium**, **vitamine D** et **protéines**, des nutriments essentiels pour le développement des enfants.

Pourquoi sont-ils importants ?

- **Calcium** : Crucial pour des os et des dents solides.
- **Vitamine D** : Aide à bien absorber le calcium et soutient le système immunitaire.
- **Protéines** : Favorisent la croissance musculaire et la réparation des tissus.

Quand introduire les produits laitiers ?

Le lait maternel ou infantile reste la principale source de nutrition jusqu'à 6 mois. À partir de 1 an, les produits laitiers doivent être intégrés dans les habitudes alimentaires, avec en moyenne **3 portions par jour** (lait, yaourt ou fromage).

Choisir les bons produits

Optez pour des produits laitiers nature, non sucrés, pour maximiser les bienfaits tout en évitant les excès de sucre.

De manière générale, les produits laitiers sont un élément clé d'une alimentation équilibrée pour les enfants. Ils apportent des nutriments essentiels à la croissance, au développement osseux, musculaire et cognitif.

En offrant régulièrement des produits laitiers à vos enfants, vous contribuez à leur santé à long terme et à leur bien-être général. N'oubliez pas de varier les sources de produits laitiers (lait, yaourts, fromages) pour stimuler l'intérêt et enrichir leur alimentation !

Bonne lecture

Sources : Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans.



Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS -EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Juin 2025