

Lait et substituts

Milk and alternatives [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: September 27th 2013

Découvrez les nutriments présents dans le lait et les substituts, l'un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, de même que la taille des portions recommandées.

À retenir

- Le lait et les substituts sont une source de protéines et une bonne source de vitamines A et D, de calcium, de phosphore et de magnésium.
- Les enfants de deux à cinq ans doivent boire du lait 1 % ou 2 %. Les enfants plus âgés doivent boire du lait écrémé.
- Une quantité excessive de lait peut être malsaine et compromettre l'appétit de votre enfant. Limitez sa consommation à 500 mL (deux tasses) par jour.
- Les enfants de moins de deux ans devraient manger des yogourts riches en matières grasses tandis que les enfants de plus de deux ans devraient consommer des aliments à faible teneur en matières grasses et en sucre.

- Source de protéines
- Bonne source de vitamines A et D, de calcium, de phosphore et de magnésium

Exemples pour une portion

Exemples pour une portion...



lait
écrémé, 1 %,
2 %, entier
250 mL
(1 tasse)



boisson de soja
enrichie
250 mL
(1 tasse)



yogourt
nature ou
aromatisé
175 mL
(¾ de tasse)



lait
évaporé ou
en conserve
125 mL
(½ tasse)



lait
au chocolat
250 mL
(1 tasse)



pouding ou crème anglaise
avec du lait
125 mL
(½ tasse)



de la même
taille environ que



fromage
cottage ou
blanc
250 mL
(1 tasse)



de la même
taille environ que



fromage
en bloc
50 grammes
(1½ oz)

(!) Non recommandés pour les enfants de moins de 4 ans en raison du risque d'étouffement.

Conseils à la consommation

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour.
- Les enfants âgés de 2 à 5 ans devraient boire du lait 1% ou 2%. Les enfants âgés de 5 ans et plus devraient boire du lait écrémé.
- Bien que le lait soit important, une quantité excessive peut être malsaine, particulièrement chez les bébés âgés de plus de 12 mois et les bambins.
 - Les bébés de moins de 12 mois devraient boire autant de lait maternel ou maternisé qu'ils ont besoin étant donné qu'ils en tirent presque tous les éléments nutritifs qui leur sont essentiels (exception faite de la vitamine D dans le cas des bébés uniquement allaités au sein).
 - Lorsque votre bébé atteindra l'âge de 12 mois, prévoyez de limiter sa consommation de lait à 500 mL (16 oz) par jour. Les enfants qui boivent trop de lait n'ont plus d'appétit les autres aliments qui leur procureraient d'autres éléments nutritifs importants et risquent donc d'être atteints d'anémie par carence en fer.
 - Lorsque votre bébé pourra tenir seul une « tasse à bec » (vers l'âge de 12 mois ou avant), essayez de l'encourager à y boire du lait. Il a été démontré que le fait de remplacer le biberon par une tasse à l'âge de 12 à 18 mois diminue les risques que les bébés boivent une quantité excessive de lait.
- Comparez les tableaux de la valeur nutritive des yogourts ou des fromages. Les enfants de moins de 2 ans devraient manger des yogourts riches en matières grasses tandis que les enfants de plus de 2 ans devraient consommer des fromages à faible teneur en matières grasses et des yogourts à faible teneur en matières grasses et en sucre.
- Buvez des boissons de soja enrichies (en vitamines et en minéraux) non sucrées si vous ne buvez pas de lait.

Version imprimable

Please visit [AboutKidsHealth.ca](https://www.aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2023 The Hospital for Sick Children