



Plus d'astuces sur croc-la-vie.com

LE LAIT DE CROISSANCE

Quels sont ses intérêts ?

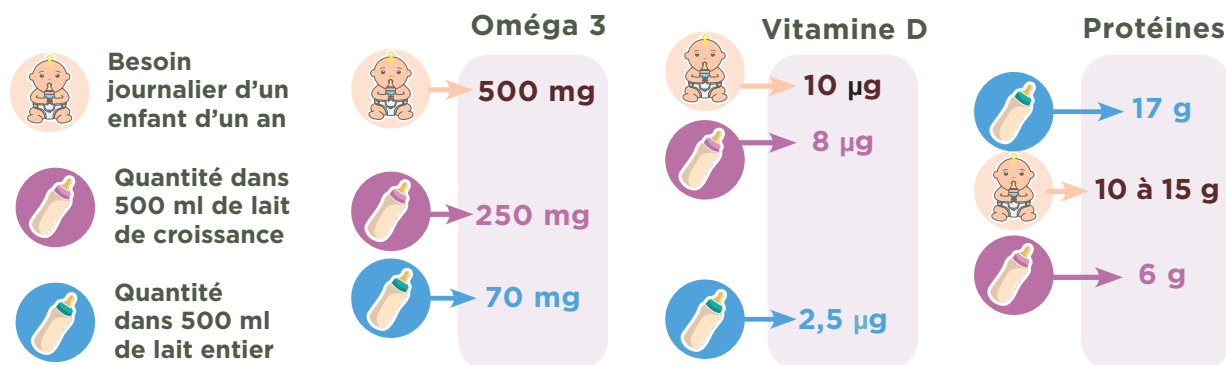
Aussi nommé lait 3ème âge, le lait de croissance est destiné aux enfants de 10-12 mois à 3 ans environ. Reconnaisable à son bouchon rose, allégé en protéines, et adapté à la physiologie et aux besoins de l'enfant, il est idéal en complément d'une alimentation en morceaux.

POURQUOI DONNER DU LAIT DE CROISSANCE ?

Le lait de croissance se distingue par :

- Sa teneur intéressante en Oméga 3 → Une graisse qui favorise le bon développement du système nerveux et cognitif.
- Sa richesse en vitamine D → Aide la minéralisation osseuse et donc la croissance.
- Sa teneur importante en fer → Construit les défenses immunitaires.

Différences des teneurs entre le lait de croissance et le lait entier :



En résumé, le lait de croissance est **3 fois**

- plus riche en Oméga 3 et en Vitamine D
- moins riche en protéine

... que le lait entier

D'après les études de l'ANSES*, 50% des bébés de 6 à 12 mois sont carencés en fer, 80% en oméga 3 et une majorité d'entre eux consommeraient 4 fois la dose en protéine recommandée en 0 et 3 ans.

Donner du lait de croissance permet d'éviter ces carences et ces excès. En France, sa composition est encadrée par l'arrêté du 30 mars 1978.

* ANSES, Etudes Nutri-Bébé SFAE 2013 et Nutri-Bébé 2013



A QUOI SERT LE FER ?

Le fer a un rôle important pour l'immunité grandissante et pour le développement cognitif.

A partir de 6 mois, le développement constant des bébés nécessite beaucoup de fer. Il faut donc durant cette période veiller à ces apports.

Le fer se trouve beaucoup dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses. Cependant, combler les besoins en fer par ces aliments entraînerait une consommation trop importante de protéines. C'est pourquoi le lait de croissance est mieux adapté.

500ml de lait de croissance contient autant de fer que **96 yaourts**



A QUOI SERVENT LES OMÉGA 3 ?

Les Oméga 3 contiennent des acides gras essentiels très bénéfiques pour la santé.

Ces matières grasses se trouvent dans les petits poissons gras (sardines, maquereaux) ou l'huile de colza par exemple. Elles vont servir au développement du cerveau, de l'acuité visuelle, du système nerveux mais aussi à la satiété, à la digestion ou la pousse des cheveux et des ongles.



ET LE LAIT DE VACHE ALORS ?

Aucune interdiction pour un enfant de consommer du lait de vache.

Néanmoins, si vous en proposez, privilégiez-le entier car il sera plus riche en matières grasses. Il est important de limiter la consommation de laits d'origine animale car, très riches en protéines, ceux-ci risqueraient d'abîmer les reins encore immatures de l'enfant.

Entre 0 et 6 mois Lait 1er âge	A la demande 500 ml à 800 ml
Entre 6 et 12 mois Lait 2ème âge	400 ml à 800 ml
Après 12 mois Lait de croissance	500 ml sans dépasser les 800 ml avec les autres produits laitiers

**125 ml de lait,
c'est aussi :**



15 g de fromage

ou



1 yaourt

Ces quantités restent indicatives, chaque enfant trouvera son équilibre.



— QUELQUES ASTUCES DE CROC AUTOUR DU LAIT DE CROISSANCE —

- Varier les contenants entre le biberon, le verre, la paille... un détail peut tout changer !
- Faire "trempette" avec un boudoir ou une tartine pour allier gourmandise et plaisir.
- Chauffer le lait si les enfants ont l'habitude de le boire chaud.
- Servir les gourmands en premier pour favoriser l'imitation du groupe.
- Vous pourrez aussi l'incorporer à vos recettes maison en fin de cuisson (purées, gâteaux...).