

UN PETIT VERRE DE BLANC, VERSION ENFANT

Le lait et la boisson de soya enrichie fournissent plein d'éléments nutritifs en plus d'hydrater. Un 2 pour 1!

Ils contiennent moins de sucre et plus de protéines que les jus de fruits. Ils sont donc plus intéressants. Entre autres, ils calment la faim plus longtemps et ils sont meilleurs pour les dents.

OBJECTIF : 500 ML PAR JOUR.

Un petit verre aux repas et collations, et le tour est joué!

LAIT ENTIER : ENTIÈREMENT JUSTIFIÉ

Le lait entier (3,25% M.G.) convient mieux aux enfants jusqu'à 5 ans, car ils ont besoin d'énergie pour grandir.



BIEN CHOISIR UNE BOISSON DE SOYA

L'enfant de plus de 1 an peut boire une boisson de soya, à condition de bien la choisir.

- Achetez une boisson de soya enrichie afin qu'elle fournisse autant de calcium et de vitamine D que le lait.
- Optez pour les versions ordinaires, c'est à dire non allégées en gras. Les enfants ont besoin de gras!
- Privilégiez les boissons de soya contenant environ 8g de protéines par 250ml. La teneur en protéines varie d'une marque à l'autre, alors il faut ouvrir l'œil!



AUTRES BOISSONS VÉGÉTALES

Les boissons végétales comme celles d'amandes, de riz ou d'avoine sont pauvres en protéines. Elles ne peuvent pas remplacer le lait. Elles ajoutent simplement de la variété à l'alimentation à l'occasion.

J'AIME PAS ÇA

Si l'enfant n'aime pas le lait ou la boisson de soya, aidez-le à développer ses goûts sans le forcer. D'autres aliments peuvent combler ses besoins, renseignez-vous.

TRUC « MOINS DE SUCRE »

L'enfant aime bien le lait ou la boisson de soya au chocolat de temps en temps? Mélangez-les avec la version nature afin de réduire le sucre.