



LAIT DE CROISSANCE : UN LAIT BIEN PLUS ADAPTÉ QUE LE LAIT DE VACHE POUR LE JEUNE ENFANT JUSQU'À 3 ANS

Le lait est un aliment essentiel de l'alimentation du bébé...

...mais attention, pas n'importe lequel ! Jusqu'à 3 ans, le petit enfant a besoin d'une alimentation « sur mesure » : spécifique et adaptée à ses besoins, qui réponde à ses spécificités physiologiques et lui permette une croissance et un développement harmonieux.

Considéré comme « un petit adulte » par ses parents, l'enfant reçoit souvent trop tôt les mêmes quantités et les mêmes menus que les plus grands. Or **il faut respecter les besoins spécifiques du jeune enfant... et laisser au bébé le temps d'être un bébé !**

Le lait de toute la famille ne correspond pas aux besoins précis d'un tout petit : **il est indispensable de maintenir des quantités suffisantes de produits laitiers adaptés** à l'enfant (lait de croissance ou laitages spécifiques bébés) **jusqu'à 3 ans**.

Le lait de croissance : des avantages nutritionnels certains

Spécialement conçu par des experts de la nutrition infantile et des pédiatres, le lait de croissance apporte, en complément d'une alimentation diversifiée, la juste dose en nutriments nécessaires au bon développement du jeune enfant. C'est pourquoi **la consommation quotidienne de 500 ml de lait de croissance entre 1 an et 3 ans est recommandée par de nombreux pédiatres**.

Ce lait contient :

- **la juste dose en protéines** pour ne pas surcharger l'organisme,
- **des vitamines fondamentales** : A, C, D, E, B1, B2, B9,... pour le développement de l'organisme.
- **plus de 6 fois les apports en acides gras essentiels du lait de vache** : omega 3 et 6, pour le bon fonctionnement des cellules du cerveau !

Enfin, puisque 20 à 30% des enfants de 0 à 3 ans ont des carences en fer, le lait de croissance apporte 25 fois plus de fer que le lait de vache.

Le fer contenu dans le lait de croissance **aide l'organisme à mieux se défendre**.

Par ailleurs, **les laits infantiles sont strictement encadrés par une réglementation européenne**

des aliments infantiles qui bénéficient de **niveaux de sécurité accrus** par rapport à ceux fixés par la réglementation des aliments courants.

Et contrairement à ce que l'on a tendance à croire, **le lait de croissance n'est pas très onéreux par rapport au lait de vache : il n'entraîne qu'un surcoût de 50 cents d'euro par jour pour 500 ml de lait de croissance. Mais il est bien mieux adapté aux besoins du jeune enfant.**

Quelle consommation de lait de croissance jusqu'à 3 ans ?

- ▶ Au moins 500 ml de lait de croissance par jour jusqu'à 3 ans ➔ **500 ml par jour couvrent 70% des apports recommandés en certains nutriments essentiels pour le jeune enfant**
- ▶ Donner du **lait de croissance au petit déjeuner et maintenir un apport lacté spécifique bébé** le soir en plus des légumes, purées ou potages qui lui seront proposés
- ▶ Proposer un **laitage spécifique bébé au déjeuner et au goûter.**

Quel lait infantile à quel âge ?

Le lait maternel est l'alimentation idéale pour le nourrisson.

Si la maman ne souhaite pas ou ne peut pas allaiter, les laits infantiles sont les seuls aliments qui peuvent remplacer le lait maternel.

- ▶ **Laits 1^{er} âge** ➔ de 0 à 4-6 mois = alimentation lactée exclusivement
- ▶ **Laits 2^{ème} âge** ➔ 4-6 mois à 1 an = diversification alimentaire
- ▶ **Laits de croissance** ➔ de 10-12 mois à 3 ans = transition avant le lait de vache

**Pour le développement harmonieux de l'enfant,
les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge !**

SYNDICAT FRANÇAIS DES ALIMENTS DE L'ENFANCE

194, rue de Rivoli - 75001 Paris - Fax : 01 42 61 95 34

www.alimentsenfance.com



Contacts presse : Laurence Jacquillat & Corinne Schiele

16 rue de l'Arcade – 75008 Paris

Tél. 01 45 03 89 89 – Fax : 01 45 03 89 90

c.schiele@ljcom.net