

Des minéraux nécessaires à ta croissance

- Calcium, potassium et magnésium pour les os
- Fer pour les globules rouges du sang
- Magnésium et zinc pour ton cerveau
- Des centaines d'autres minéraux pour le bon fonctionnement de ton corps



Où trouve-t'on le calcium ?

- Lait, yaourt, fromages...
- Desserts lactés

1 à 2 fois par jour maximum suffit. N'en abuse-pas: Riches en mauvais gras, pauvres en magnésium, fer et potassium, leur excès favorise des réactions d'intolérance : mal au ventre, diarrhées, rhumes à répétition, eczéma...

- Légumes verts
- Fruits oléagineux (amandes...)
- Fruits séchés (figes, dattes, abricots secs)

Également très riches en potassium et magnésium



Le coin des parents Le lait maternel Un lait unique



Le bébé humain comme tous les mammifères a besoin du lait de sa mère la 1ère année ; le lait maternel est un aliment complet parfaitement adapté au bébé qui double son poids de naissance en 6 mois, comme le lait de vache est parfaitement adapté au petit veau qui lui le double en 2 mois. Les préparations lactées pour biberon sont adaptées au bébé mais ont beaucoup moins d'avantages que le lait maternel. Elles ont toujours le même goût. Le lait maternel lui change de goût tous les jours et apprend au futur enfant à aimer tous les aliments.

	Lait maternel	Préparation commerciale à base de lait de vache
Eau, protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux	Oui	Oui
Hormones : métabolisme et maturation du système immunitaire	Oui, adapté au petit de l'homme	Oui, mais spécifique à l'espèce (veau...)
Enzymes : digestion des aliments	Oui	Non
Facteurs de croissance et développement des intestins	Oui, adapté au petit de l'homme	Oui, mais spécifique à l'espèce (veau...) : stimule la prise de poids
Facteurs anti-infections (bactériennes et virales)	Oui	Non
Facteurs anti-parasitaires	Oui	Non
Oligo-saccharides : bonne flore intestinale chez le bébé et protection de la muqueuse intestinale	Oui	Non
Caséine (fait cailler le lait dans l'estomac)	Beaucoup plus digeste = moins de régurgitations	Moins facile à digérer

* Plusieurs sources dont Fédération québécoise Nourri Source



LE PETIT DICO

Les différents LaitS :

- Lait cru** : t'apporte + de goût et vitamines, mais se conserve à peine 2 jours au frigo.
- Lait micro-filtré** : filtré par des membranes très fines qui éliminent les mauvaises bactéries. T'apporte + de goût et vitamines mais se conserve 2 semaines avant ouverture au frigo.
- Lait pasteurisé ou thermisé** : chauffé 20s entre 72°C et 85°C pour éliminer les mauvaises bactéries. A perdu un peu de vitamines et se conserve 7 jours avant ouverture au frigo.
- Lait UHT** : chauffé quelques secondes à + de 140°C et refroidi très rapidement afin de détruire toutes les bactéries (bonnes et mauvaises). A perdu ses vitamines et son goût mais se conserve 3 mois !

Laitages :

- Fromage blanc ou fromage frais** : lait caillé et à peine égoutté.
- Yaourt** : lait fabriqué avec des bactéries lactiques bénéfiques à notre santé.
- Fromages** : lait cru ou pasteurisé, caillé, +/- égoutté ou cuit, mis à fermenter plusieurs mois à années. Ils apportent entre 25 et 40 % de matières grasses selon les pâtes molles (camembert) ou pâtes dures (Comté) ; une part de 30g/ jour maximum est conseillée !
- Gwell ou gros lait ou brousse...** : produits de terroir délicieux, riches en ferments lactiques
- **Préfère les produits paysans locaux issus de l'agriculture durable ou bio et de races locales : les vaches, nourries d'herbes et de foin en hiver, ont de l'espace. Leur lait a + de goût, + de vitamines, + de bon gras oméga 3 ! et cela fait moins de transport !**

TON "dico" Santé



Distingue les laitages « nature » des « desserts lactés » remplis de sucres cachés ou d'édulcorants chimiques comme l'aspartam, d'arômes et de colorants, tous nocifs pour la santé. Les crèmes glacées sont trop grasses et trop sucrées.
➤ Lis bien les étiquettes et repère les teneurs en gras (L) et sucres ajoutés (G). Ajoute toi-même dans ton yaourt fruits frais ou miel. Réalise avec des fruits surgelés les recettes de glace express: moins sucrées que les desserts tout prêts et plus économiques !

TU ES INTOLÉRANT OU ALLERGIQUE

Aux laitages ?



Peut être en manges-tu trop ?
Alterne avec des yaourts, fromages de chèvre ou brebis moins allergisants.

Découvre les « laits végétaux bios » : amandes, riz, noisettes, quinoa, châtaignes, soja...
Obtenus par filtration du jus de cuisson des graines dans l'eau, sont vendus en brique ou en poudre ou rentrent dans la fabrication de crèmes desserts, tofu. Faciles à digérer, ils sont riches en fibres, bon gras et magnésium. Pauvres en calcium, choisis-les enrichis naturellement en calcium (algues) ou mange suffisamment de calcium par ailleurs. Varie ces « laits » et desserts pour éviter les excès, profiter des bienfaits et découvrir de nouvelles saveurs



CRÈMES GLACÉES

Légères minute !

Mousse glacée au yaourt maison

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 250 g de petits fruits surgelés (framboise, fraise, cassis, groseille, dés de mangue, banane, melon)
- 1 yaourt nature entier
- 20 g de sucre de canne complet
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 bol mixer

Impérativement utiliser les fruits encore surgelés, les disposer dans le fond du bol mixer, puis :

- 1 Ajouter dans l'ordre : le yaourt, le sucre et le jus de citron
- 2 Mixer tous les ingrédients de façon à obtenir une mousse homogène.
- 3 Répartir très vite dans quatre coupes à dessert et servir sans attendre.
- 4 Décorer avec feuilles de menthe ou quelques petits fruits frais.

Recette extraite du livre « bien manger c'est facile et c'est pas triste » Brigitte Fichaux

Glace au praliné maison

- 3 bananes
- 3 c. à s. de purée de noisettes
- 2 c à s. de lait d'amandes et de noisettes concassées. Un peu de cannelle.

- 1 **La veille** : épluche et coupe les bananes en rondelles. Place-les au congélateur sur une assiette recouverte d'un film transparent.
- 2 **Le lendemain** : mixe le tout dans le robot à lame. Quand tu obtiens une crème glacée fondante, ajoute les noisettes concassées et déguste aussitôt. Mets le reste dans une boîte au congélateur. Sors-la un instant avant de la déguster pour qu'elle redevienne moelleuse.

Recette extraite du livre « Cuisiner bio en famille » Valérie Cupillard - Editions Jouvence



Le calcium (CA) n'est pas le seul minéral qui intervient dans la fabrication de l'os. Il y a aussi :

- Le magnésium, silicium, bore, zinc, sodium.
- Les vitamines C, D, B6, K et d'autres nutriments.

L'os est un tissu vivant en perpétuel remodelage.
Le calcium issu des végétaux s'assimile aussi bien que celui des produits laitiers.

	Ration conseillée par jour entre 8 et 13 ans	Apport de calcium (mg de CA)/ration/jour
Lait et produits laitiers	1 verre de lait (= 125 ml) ou 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc	150
Fromage de vache pâte dure	30 g	300
Fromage de chèvre ou brebis	50 g	250
Céréales complètes cuites et dérivés	100 g par repas = 200 g par jour	200
Pain complet	200 g par jour	80
Légumineuses cuites (haricots rouges ou blancs, pois chiches...)	100 g	75
Légumes feuilles (chou, épinards, bettes, poireau...)	100 g par repas = 200 g	360
Légumes racines (fenouil, chou-rave, navet...)	100 g	75
Fruits frais	Au moins 2 fruits = 250 à 300 g par jour	125 à 150
Fruits secs	1 poignée = 30 g	60
Oléagineux (sésame, amande, noisette, lin, tournesol...)	1 poignée = 30 g	60
Poisson	portion de 120 g	120
Eaux minérales riches en calcium	2 verres = 150 ml au cours des repas (en dehors des repas préférer une eau peu minéralisée)	125

Tableau établi par Brigitte Mercier-Fichaux avec les données du CIQUAL

Jeu :

Léo et Léa sont 2 camarades de ta classe :
 Léo est allergique aux produits laitiers issus de lait de vache ou de chèvre
 Léa est intolérante aux produits à base de lait de vache
Quel menu riche en calcium convient le mieux à Léo et Léa ?

	Menu	Tarte tomates et chèvre	Gratin dauphinois au fromage	Poisson au curry, riz complet aux amandes
		Salade d'oranges aux fruits secs	Yaourt au lait de vache	Smoothie vert : banane, framboise, épinard
Réponses	A :	B :	C :	

Réponse : Léo = menu C, Léa = menu A et C

Tu peux aussi aider Léo et Léa à avoir leur dose de calcium et minéraux pour la journée en imaginant ce qu'ils peuvent manger à partir des informations de la fiche.