

## LE MOT DE LA DIET



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

## LES DESSERTS LACTES POUR BEBE ONT-ILS UN INTERET NUTRITIONNEL ?



Lors des rencontres régulières que nous avons avec les parents, la question revient souvent, alors faisons le point !

Il n'est pas question de stigmatiser ou de promouvoir tel ou tel produit, notre propos est plutôt de vous **apporter un éclairage** pour vous permettre de vous faire votre propre opinion.

### ANALYSE DE LA COMPOSITION

Ces produits ne sont pas des « yaourts », ils n'ont pas été fabriqués par fermentation du lactose. La lecture des étiquetages de ces produits nous indique que leur composition est pour l'essentiel du lait de vache. Le lait de vache étant trop riche en protéines pour les 0-3 ans, les industriels propose une recette qui permet de réduire cet apport. Pour cela, le lait est additionné de différents ingrédients qui permettent d'aromatiser (fruits, chocolat...) et d'épaissir (maltodextrines essentiellement) voire de diluer (eau). Il s'agit donc bien d'une alternative à une préparation maison de type crème ou céréales au lait.

### ANALYSE DES VALEURS NUTRITIONNELLES

100 ml/100g	Protéines (g)	Glucides (g)	dont sucres (g)	lipides (g)	dont AG oméga 3 (mg)	Fer (mg)	calcium (mg)
<b>Apport nutritionnel conseillé/jour</b>						7 mg	500 mg
<b>Lait de croissance</b>	2,0	7,2	7,0	2,7	<b>70,0</b>	<b>1,3</b>	67,7
<b>Lait entier UHT (vache)</b>	3,2	4,7	4,0	3,7	19,0	0,1	112,0
<b>Yaourt nature au lait entier</b>	4,0	2,6	2,6	3,9	24,2	0,1	138,0
<b>BLEDILACTE NATURE</b>	2,7	<b>15,8</b>	<b>10,4</b>	3,8	54,0	0,9	122,0
<b>HIPP fromage blanc nature sucré</b>	6,8	<b>8,3</b>	<b>7,0</b>	3,5	non étiqueté	non étiqueté	95,0
<b>NESTLE P'TIT BRASSE poire</b>	3,0	<b>15,7</b>	<b>10,0</b>	3,4	non étiqueté	non étiqueté	150,0
<b>NESTLE P'TIT GOURMAND Cacao</b>	3,2	<b>13,4</b>	<b>10,0</b>	2,5	non étiqueté	non étiqueté	150,0

*Ces valeurs nutritionnelles sont tirées de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité des Aliments) et des étiquetages nutritionnels fournis par les fabricants.*

L'étude des valeurs nutritionnelles confirme que ces produits apportent autant de calcium qu'un yaourt, autour de 100 mg. Ils contribuent ainsi à la couverture en calcium des tout-petits et constituent un apport de sécurité quand la quantité de lait infantile consommée diminue.

On remarque aussi que la plupart des produits ne sont pas supplémentés en fer et en oméga 3.

## **LES DESSERTS LACTES POUR BEBE SONT-ILS PLUS SUCRES QUE LES YAOURTS CLASSIQUES ?**

Clairement **oui car ce ne sont pas des yaourts mais des desserts lactés**. La comparaison d'un yaourt classique dont le seul sucre présent est le lactose nous permet d'estimer l'ajout de saccharose dans les desserts lactés pour bébés proposés en France.

Il apparaît que les apports en saccharose d'ajout sont de l'ordre de 5 à 8%, ce qui est inférieur à ceux des yaourts sucrés pour adulte (10%) mais néanmoins pas négligeable (l'équivalent d'un sucre voire un sucre et demi pour 100g de préparation).

## **LES DESSERTS POUR BEBES PEUVENT-ILS REMPLACER LE LAIT INFANTILE ?**

Les laits infantiles n'apportent pas de saccharose d'ajout à de rares exception près (lait aromatisé au chocolat). Le goût sucré ressenti en bouche provient du lactose (glucide du lait) et de la vanille ajoutée pour masquer le goût métallique du fer ajouté.

**Les desserts lactés pour bébés ont une composition adaptée aux besoins du nourrisson pour autant, ils ne peuvent être comparés aux laits infantiles qui ont vocation à couvrir les besoins du tout-petit en de nombreux autres nutriments.**

Comme pour les laits infantiles, les apports en protéines des desserts lactés sont réduits. Certains d'entre eux apportent du fer et des oméga 3. Ceux-là peuvent constituer un apport complémentaire pour les enfants qui ne consomment pas suffisamment de lait infantile (moins de 500 ml/jour au-delà de un an).

## **QUELLE PLACE POUR LES DESSERTS LACTES DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE DU TOUT PETIT ?**

Jusqu'à 9 mois, les besoins en calcium du tout petit sont couverts par le lait infantile ou maternel. Au-delà de cet âge, quand le nombre de biberon diminuent, et aussi pour l'éducation au goût, il est utile de proposer des produits laitiers aux enfants. **A cet âge, le fromage, les yaourts traditionnels et les desserts lactés maison ou industriels peuvent être proposés une fois par jour en alternance pour ne pas proposer systématiquement un produit contenant du sucre d'ajout.** En outre, les desserts lactés pour bébés sont faciles à stocker (température ambiante) et à transporter pour les repas nomades.

A partir d'un an, 2 produits laitiers peuvent-être proposés par jour en plus des 2 biberons si l'enfant n'est pas allaité.

Pour les bébés petits consommateurs de lait infantile (moins de 500 ml/jour), préférez les desserts lactés enrichis en fer et en oméga 3. Lisez bien les étiquettes, ce n'est pas le cas la plupart du temps.

## COMMENT ÇA SE PASSE CHEZ CROC LA VIE ?

Nous proposons le plus souvent du fromage au déjeuner et un verre de lait ou une préparation maison à base de lait de croissance au goûter pour les 9/12 mois comme la bouillie de semoule au lait de croissance ou la crème vanille (trop bon nous disent les grands !).

A partir de 12/15 mois, nous proposons 2 fois par semaine du yaourt fermier bio au goûter en alternance avec le lait de croissance ou une préparation à base de ce lait. Comme vous le savez, **diversité alimentaire et découverte de notre patrimoine alimentaire local guident nos choix !**

Exemples de goûters Croc la Vie :

SEM 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8/9 mois à 12/15 mois	yaourt brassé	yaourt	verre de lait infantile	Crème chocolat	verre de lait infantile
	petit beurre	Boudoirs	boudoirs	pain	petit beurre
	compote pomme banane	Compote pomme	Compote	compote	compote pomme banane
12/15 mois à 36 mois	yaourt brassé	yaourt	Verre de lait	Crème chocolat	verre de lait infantile
	Biscuit tigre	Pain	céréales au chocolat	pain	petit beurre
	compote pomme	Fruit	Compote	fruits	compote pomme banane