



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS



Quelques idées pour encourager les enfants à boire du lait



POURQUOI PROPOSE-T-ON DU LAIT DE CROISSANCE AUX ENFANTS ?

Le plan alimentaire de Croc La Vie est basé sur des recommandations nutritionnelles nationales. Il est établi par nos diététiciennes et validé par une diététicienne indépendante.

La Société Pédiatrique préconise la consommation de **lait maternel ou infantile jusqu'à l'âge de 3 ans.**

Le GEMRCN¹ recommande pour **chaque goûter** jusqu'à l'âge de 3 ans de proposer du lait maternel ou infantile ou ponctuellement un autre produit laitier.

Le lait de croissance est le plus adapté aux besoins des enfants de 1 à 3 ans : Il contient moins de protéines que le lait de vache et plus d'acides gras essentiels (oméga 3 notamment). Il est aussi enrichi en vitamines et minéraux (fer, vitamine D, etc...).

C'est donc un aliment intéressant d'un point de vue nutritionnel car il permet de limiter certaines carences encore très répandues (fer et oméga 3 par exemple) et d'éviter un apport de protéines trop important.

¹ Groupe d'Etudes des Marchés de la Restauration Collective et de Nutrition.

Chez Croc La Vie, nous cuisinons exclusivement au lait de croissance. Celui que nous avons sélectionné est sans arôme. S'il passe inaperçu dans nos crèmes dessert, nos purées ou autres préparations, certains enfants le boudent parfois lorsqu'il est proposé au verre au moment du goûter, soit en moyenne 2 fois par semaine.

Quelques astuces pour faire boire du lait :

• Etre enthousiastes !

Vous n'aimez pas le lait de croissance ? Rien de plus normal, il n'est plus adapté à votre palais d'adulte ! Un enfant est très sensible à la façon dont on lui présente les aliments et il fait confiance à l'adulte dans ses choix.

• Varier les contenants

Au biberon, à la tasse, au verre en plastique, au verre en verre, avec une paille, etc... N'hésitez pas à tester différentes astuces, chaque enfant est différent et un petit détail peut parfois tout changer !

• Aromatiser le lait

En ajoutant un peu de chocolat en poudre, de confiture ou de compote dans le lait, il sera un peu plus sucré et passera peut-être mieux. La dose pourra être diminuée progressivement.

• Faire "trempe"

Avec un boudoir, une tartine, un biscuit... quel plaisir de tremper dans le lait ! De plus, les enfants adorent patouiller. L'idéal est de leur proposer toutes les composantes du goûter en même temps et de les laisser faire les mélanges à leur idée (et d'avoir une bonne serpillière à portée de main !)

• Chauffer le lait

Si l'enfant a l'habitude de boire un biberon de lait chaud, le réchauffer légèrement à la casserole ou au micro-ondes peut être une piste. C'est aussi valable s'il est allaité à la maison et ne boit du lait qu'à la crèche.

• Proposer une alternative

Cela peut surprendre mais le fait de proposer une alternative (un verre de lait ou un verre d'eau, le jus de fruit étant à éviter) peut inciter les enfants à boire du lait. En pleine période d'opposition (entre 18 et 36 mois), un enfant pourra être satisfait d'avoir un choix et non une seule option et choisir parfois du lait, parfois de l'eau.

• Servir les gourmands en premier

Il y a parfois un phénomène de groupe qui se met en place si un ou plusieurs enfants refusent expressément leur lait. A l'inverse, commencer à servir les enfants qui le boivent avec plaisir peut inciter les autres à y goûter.

• Rester positif

Il est important de ne pas focaliser sur le lait. Il vaut mieux valoriser les enfants qui boivent du lait que d'insister sur les enfants qui n'en boivent pas. Essayez de garder un vocabulaire positif. Et pas trop d'inquiétude ou d'enjeu, le verre du lait du goûter est un apport complémentaire. Si l'enfant n'en boit pas, il se rattrapera sur un autre repas.

