

# PASSER À L'ACTION

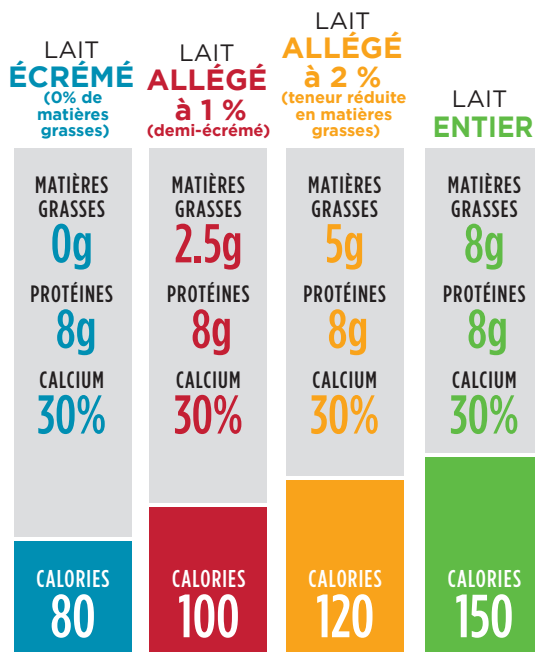
FAIRE PASSER VOTRE ENFANT DU LAIT ENTIER AU LAIT  
1 % DE MATIÈRE GRASSE OU ÉCRÉMÉ

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Lors de l'achat de lait, les options sont trop nombreuses. Alors que les matières grasses et les calories varient, tous ces laits contiennent les mêmes

### 13 nutriments essentiels :

Calcium	Vitamine A
Riboflavine	Niacine
Vitamine B12	Acide Pantothénique
Iode	Potassium
Protéines	Zinc
Vitamine D	Sélénium
Phosphore	



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le lait est une bonne source de **calcium**, de **vitamine D**, de **protéines** et d'autres **nutriments essentiels**.
- Il est recommandé que la plupart des tout-petits boivent du lait entier jusqu'à l'âge de deux ans.
- Consultez votre médecin pour tout problème de croissance ou de besoins nutritionnels.

## FAIRE LA TRANSITION

La différence de texture et de saveur peut expliquer que la transition du lait entier au lait à 1% ou écrémé soit un grand changement pour les petites papilles gustatives.

- Votre enfant apprend en vous regardant, vous et les autres. Montrez l'exemple en buvant du lait avec vos repas.
- Utilisez une petite tasse, rendez ça amusant avec une tasse spéciale pour le lait.
- Comme pour toute transition, l'ajustement peut prendre du temps.
- Commencez avec le lait entier et remplacez-le progressivement par du lait écrémé ou lait à 1% (comme indiqué ci-dessous)



### Intolérant au lactose ?

- Le lait sans lactose est le même vrai lait au goût délicieux et à la nutrition identique, mais sans lactose.



©Midwest Dairy 2022

usdairy.com