



Conseils pour savourer des produits laitiers faibles en gras ou écrémés

1. Servez du lait partiellement écrémé et du yogourt faible en gras au déjeuner, au dîner et au souper.
2. Utilisez du lait écrémé ou partiellement écrémé pour préparer les céréales chaudes et les crèmes.
3. Essayez le fromage cottage sans gras ou faible en gras avec des fruits en conserve.
4. Durant les grands froids, servez une tasse de lait écrémé ou partiellement écrémé chaud avec de la cannelle et de la vanille.
5. Remplacez la crème sure par du yogourt nature faible en gras.
6. Remplacer la crème par du lait évaporé sans matière grasse.
7. Vous avez une intolérance au lactose? Essayez le lait sans lactose ou encore un lait de soja enrichi au calcium.
8. Servez du lait partiellement écrémé ou de l'eau lorsque votre enfant a soif durant la journée.

Aujourd'hui, votre enfant a appris ce que sont les produits laitiers et pourquoi ils sont importants.

- Un corps fort a besoin d'os solides. Donnez à votre enfant préscolaire du lait écrémé ou partiellement écrémé (1 %) ou du yogourt faible en gras aux repas et pour les collations. Ils sont bourrés de vitamines, de minéraux et de protéines, parfaits pour os sains et solides.
- Vous pouvez réduire les calories et le gras consommé en servant aux enfants de deux ans et plus du lait partiellement écrémé (1 % ou moins).
- Vous enseignez par vos actions. Chaque fois que vous buvez du lait écrémé ou partiellement écrémé (1 %), ou encore lorsque vous mangez du yogourt faible en gras, vous donnez à votre enfant une leçon sur la façon de manger pour être en santé. Et ces leçons resteront avec lui toute sa vie.

Purée de pomme de terre et de chou-fleur

Quantité : 4 tasses

Portions : 8 (1/2 tasse par portion)

Ingrédients

2 pommes de terre de taille moyenne, pelées et coupées en morceaux
 1 petite tête de chou-fleur, coupée en bouquets de 1 pouce
 2 cuillères à soupe de fromage ricotta partiellement écrémé
 2/3 de tasse de lait partiellement écrémé (1 %)
 1/2 cuillère à thé d'ail en poudre
 Sel et poivre au goût

Étapes

1. **Laver** et préparer les pommes de terre et le chou-fleur.
2. **Placer** les pommes de terre dans une casserole avec 4 tasses d'eau froide. Faire bouillir. Réduire le feu jusqu'à faible ébullition. Faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter le chou-fleur et cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres lorsque piqués avec une fourchette. Bien égoutter.
3. Placer les pommes de terre, le chou-fleur et le fromage ricotta dans un grand bol. **Écraser** avec une fourchette ou un pilon à pommes de terre.
4. **Ajouter** le lait graduellement. **Assaisonner** avec l'ail en poudre, le sel et le poivre. Mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient crémeux et homogènes.
5. **Délectez-vous!**

Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.

Recette adaptée de Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Dites Oui aux fruits et légumes)
 Réimpression autorisée.

Choisissez votre lait!

/// Jetez-y un coup d'œil!

Quel type de lait contient le moins de calories?

Quel type de lait contient le moins de matières grasses?

Oubliez les matières grasses, gardez les nutriments!

- Le lait écrémé et le lait partiellement écrémé sont les meilleurs choix pour les personnes de deux ans ou plus.
- Durant les tests de goût, la plupart des gens ne remarquent pas la différence. Alors, pourquoi ne pas passer à une version faible en matières grasses?
- Si vous buvez normalement du lait entier, passez graduellement au lait écrémé. Essayez d'abord la version partiellement écrémée à 2 %, puis à 1 %, et enfin le lait écrémé.

LAIT

Comparaison pour le lait (portion d'une tasse)	Calories	Total de matières grasses (grammes)
Lait entier	150	8
Lait partiellement écrémé (2 %)	120	5
Lait partiellement écrémé (1 %)	100	2,5
Lait écrémé	80	0

La réponse est le lait écrémé.

Le lait écrémé ou partiellement écrémé fournit la même quantité de protéines, de calcium et de vitamine D que le lait entier ou le lait à 2 %, mais il contient moins de matières grasses et moins de calories.

Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.