



Les produits laitiers

Quels laitages à partir de 4-6 mois ? (en plus du sein ou du biberon)

Yaourt au lait entier, fromage blanc, petits-suisseurs... au rayon frais si bébé prend assez de lait maternel ou infantile



Natures et non aromatisés dans le commerce, sinon fait-maison à partir de lait 2e âge



En dessert ou au goûter selon l'appétit



Quels fromages pour bébé à partir de 4-6 mois ?



Tous sauf ceux au lait cru à part l'emmental et le comté



Au début : râpé et fondu dans sa purée, puis petit à petit avec les doigts pour les textures molles



Varié pour introduire de nouveaux goûts et de nouvelles textures en grandissant

Quelles quantités par âge ?

De 4-6 mois à 3 ans



En fonction de la quantité de lait prise/j

500 ml/j de lait sans dépasser 800 ml avec les laitages et fromages

250 ml de lait = 300 mg de calcium, soit autant que 2 yaourts, 4 petits suisses, ou 30 g d'emmental ou de comté

A partir de 3 ans et jusqu'à l'adolescence



3 produits laitiers par jour pour la croissance



Adulte



2 produits laitiers par jour

