

Suggestions faciles et délicieuses

Pensez au **lait au chocolat** et aux autres laits aromatisés (ex. : vanille, fraise) pour ajouter une touche de fantaisie à votre quotidien et à vos recettes!

Pour les petits becs sucrés

Les céréales à déjeuner riches en fibres et moins sucrées sont boudées par vos tout-petits? Servez-les avec un mélange de lait nature et de lait au chocolat. Succès garanti!



Une douceur pour les grands

Rehaussez la saveur de votre café en y ajoutant une touche de lait au chocolat ou aromatisé à la vanille. Une douceur qui réchauffera vos matins!



Un déjeuner vanillé

Pour vos recettes de crêpes ou de gaufres, remplacez le lait nature par du lait aromatisé à la vanille. Vous obtiendrez un arôme subtil, sans avoir à ajouter de sucre.



Recette pour toute la famille

Dans le récipient du mélangeur, combinez 250 ml (1 tasse) de lait de votre choix et 125 ml (½ tasse) de fruits frais ou surgelés. Ce mélange constituera une bonne boisson « réveille-matin » ou une collation énergisante. Une idée pour les chaudes journées d'été : transformez ce mélange en sucettes glacées délicieusement rafraîchissantes!



Lait glacé maison

Vos enfants adoreront le préparer!

Donne environ 250 ml (1 tasse)

Ingrédient

125 ml (½ tasse) de lait au chocolat, froid

Matériel

- 2 à 3 plateaux de glaçons
- 60 ml (¼ tasse) de sel
- 1 grand sac en plastique refermable
- 1 sac à sandwich en plastique refermable
- 1 grand sac de plastique (ex. : sac d'épicerie)
- Essuie-tout ou chiffon
- 1 paire de mitaines

Préparation

1. Préparez votre surface de travail en prévoyant qu'elle pourrait se mouiller.
2. Remplissez de glaçons la moitié du grand sac refermable.
3. Ajoutez le sel. Fermez bien le sac, et agitez-le pour bien mélanger le contenu.
4. Versez le lait au chocolat dans le sac à sandwich. Fermez-le hermétiquement.
5. Mettez le sac de lait au chocolat dans le sac de glaçons. Fermez-le hermétiquement.
6. Mettez ces deux sacs dans le grand sac de plastique. Agitez-le frénétiquement et dans tous les sens jusqu'à ce que le mélange se transforme en lait glacé (pendant environ 5 minutes). Mettez les mitaines si le sac devient trop froid.
7. Retirez le petit sac, essuyez-le, puis ouvrez-le délicatement. Dégustez aussitôt!

Le lait au chocolat

Du calcium et bien plus...



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



Le lait au chocolat : du lait, tout simplement!

Fait de lait frais, le lait au chocolat est tout aussi nutritif que le lait nature. Il fournit 16 éléments nutritifs essentiels à la croissance et au maintien d'une bonne santé des os et de l'organisme.

Le lait est la principale source alimentaire de vitamine D, une vitamine qui favorise l'absorption du calcium. C'est pourquoi le *Guide alimentaire canadien* recommande aux enfants de deux ans ou plus et aux adultes de consommer chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait.

16 éléments nutritifs essentiels



Protéines
Potassium
Vitamine A
Thiamine
Riboflavine
Niacine
Vitamine B₆
Vitamine B₁₂
Acide pantothénique
Acide folique
Calcium
Magnésium
Phosphore
Zinc
Sélénium

Tout comme le lait nature, le lait au chocolat est enrichi de vitamine D.

Les laits aromatisés : nutritifs et savoureux

Que vous buviez du lait nature, du lait au chocolat ou d'autres laits aromatisés (ex. : vanille, fraise, banane), vous obtenez les 16 mêmes éléments nutritifs nécessaires au maintien de la santé des os et de l'organisme. Pour ceux qui n'apprécient pas le goût du lait nature, le lait au chocolat et les autres laits aromatisés représentent des choix nutritifs. En fait, la recherche indique que les enfants qui boivent ces variétés de lait consomment moins de boissons gazeuses et autres boissons sucrées. En choisissant ces laits plutôt que des boissons sucrées, les enfants peuvent combler plus facilement leurs besoins en calcium et en autres éléments nutritifs sans augmenter leur consommation de sucre. Voilà une bonne nouvelle!

En consommez-vous assez ?

Plusieurs sont soucieux de leur alimentation et de celle de leurs enfants. Or les recherches indiquent que ces préoccupations sont bien fondées. La plus récente enquête menée à l'échelle nationale révèle en effet que plus d'un enfant sur trois ne consomme pas le nombre quotidien minimal de portions de produits laitiers recommandé. Cette proportion grimpe à plus de deux sur trois chez les adolescents et les adultes. Le lait au chocolat et les autres types de laits aromatisés (ex. : fraise, vanille, banane) peuvent aider tant les adultes que les enfants à consommer les portions quotidiennes de Lait et substituts recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.

Des précisions sur le sucre

Le tableau de la valeur nutritive du lait nature indique qu'une portion de 250 ml (1 tasse) renferme 12 g de sucre sous forme de lactose, le sucre naturel du lait. Pour ce qui est du lait au chocolat, la quantité de sucre indiquée est supérieure, puisqu'elle comprend le lactose et le sucre ajouté. Cela dit, le lait au chocolat ne renferme généralement pas plus de sucre au total qu'une quantité équivalente de jus de pomme non sucré. Si vous désirez un lait au chocolat moins sucré, mélangez-le avec du lait nature ou préparez-le à votre goût en ajoutant du sirop ou de la poudre de chocolat à du lait nature.

De la caféine... en quantité minimale!

Il est rassurant de savoir que 250 ml (1 tasse) de lait au chocolat ne contiennent qu'une faible quantité de caféine. À titre d'exemple, le tableau ci-dessous compare la teneur en caféine de différentes boissons.

Contenu approximatif en caféine de différentes boissons

1 canette (volume variable) de boisson énergisante	46 à 375 mg
1 tasse de café filtre	100 mg
1 canette (355 ml) de cola ordinaire	30 à 46 mg
250 ml (1 tasse) de lait au chocolat	5 mg

Il est également important de distinguer le lait au chocolat des laits à base de café, qui contiennent davantage de caféine. Puisque la teneur en caféine de ces boissons varie grandement et que, dans certains cas, elle dépasse la quantité maximale recommandée pour les enfants, il est préférable de réserver ces produits aux adultes.

Apport maximal en caféine recommandé par Santé Canada, selon l'âge

Enfants de 12 ans ou moins	2,5 mg/kg de poids par jour	45 mg chez les enfants de 4 à 6 ans 62,5 mg chez les enfants de 7 à 9 ans 85 mg chez les enfants de 10 à 12 ans*
Adolescents de 13 à 18 ans	2,5 mg/kg de poids par jour	
Femmes en âge de procréer	300 mg par jour	
Autres adultes en santé	400 mg par jour	

* En fonction des moyennes de poids, Santé Canada estime cette quantité comme l'apport maximal tolérable en caféine.

Les faits sur ses effets

Plusieurs croient, à tort, que le lait au chocolat favorise l'agitation des enfants. Selon Les diététistes du Canada, les recherches ne démontrent pas de relation entre le sucre et l'hyperactivité chez les enfants. L'excitation s'expliquerait plutôt par le contexte festif entourant la consommation d'aliments sucrés, par exemple une fête d'enfants, ou simplement par l'attitude des adultes lorsqu'ils offrent ces douceurs aux enfants. N'oublions pas que les aliments et boissons sucrés sont souvent interdits aux enfants, ce qui les rend d'autant plus alléchants et sujets à créer de l'excitation! De plus, avec seulement 5 mg par portion de 250 ml, le contenu en caféine du lait au chocolat est trop faible pour avoir un effet sur le comportement d'un enfant.

Un choix idéal pour les gens actifs!

Le lait au chocolat est une boisson de récupération idéale à la suite d'une activité physique intense pour quatre raisons: **1.** Il permet de se réhydrater, puisqu'il est fait d'environ **85% d'eau**.

2. Grâce aux glucides (sucres) qu'il contient, il permet de refaire le plein d'énergie.

3. Ses protéines de haute qualité contribuent au développement et à la réparation des muscles. **4.** Il aide à refaire le plein de minéraux perdus dans la sueur.

Eau, glucides, protéines et minéraux: voilà tout ce dont ont besoin les gens actifs pour bien récupérer!

