

Fiche information SSEJ

ALIMENTS ET BOISSONS RICHES EN CALCIUM

No de la Fiche : F707/0621

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Parents des jeunes enfants

Personne de référence PPSP : Diététiciennes SSEJ

Rattaché au macro processus : O02 Proposer des actions d'éducation et de formation à la santé

Date de validation : 05.2020 actualisée: 06.2021

A. Introduction

Les produits laitiers permettent de pallier en grande partie aux besoins en calcium de la population. Ils sont également une source importante de protéines. L'objectif de ce document est de transmettre les recommandations alimentaires pour la petite enfance en terme de consommation de produits laitiers, d'indiquer les aliments source de calcium ainsi que les équivalences.

B. Recommandations nutritionnelles sur la consommation de produits laitiers

Dès 1 an	De 2 à 6 ans
3 portions/j	3 à 4 portions/j
<ul style="list-style-type: none"> - Le nombre de portions est inférieur si l'enfant est encore allaité - Une portion de produit laitier supplémentaire peut être consommée en tant qu'aliment source de protéines 	

Société Suisse de Nutrition (2017)



*Eau minérale riche en calcium \geq à 300 mg de calcium par litre.

**Exemples de fromage à pâte dure : gruyère, emmental, sbrinz, tête de moine
Exemples de fromage à pâte molle : camembert, tomme, brie

C. Informations complémentaires

- Certains jus végétaux ont une teneur en calcium identique à celle du lait, car ils sont enrichis, mais le calcium ajouté est moins absorbé que celui présent dans le lait d'origine animale. Si c'est indispensable, choisir le jus de soja sans sucre ajouté et enrichi en calcium comme boisson végétale, qui contient une teneur en protéines similaire au lait de vache.
- Les yogourts et sérés aux fruits, les boissons lactées et les desserts lactés (flans, puddings, crème) contiennent du sucre ajouté. Privilégier les produits laitiers nature.
- Certains légumes sont riches en calcium, mais l'absorption n'est pas optimale. Par exemple : 200 g de chou frisé cuit = 1 portion de produit laitier (125mg Ca).

D. Références et/ou source d'information complémentaire

Fourchette verte (2017). *Partie générale*. Accès :

https://fourchetteverte.ch/media/filer_public/82/bf/82bfd912-9f99-4f61-9c81-e2602fdf3f0f/fv_brochure_fr_web.pdf

Office Fédérale de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (2017)

Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge. Accès : http://www.sge-ssn.ch/media/Brochure_Alimentation_des_nourrissons_et_des_enfants_en_bas_age.pdf

Société Suisse de Nutrition (2017). *L'alimentation des enfants*. Accès : http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf

Swiss Society of paediatrics (SSP SGP) (2017). *Recommandations pour l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans*. Accès : http://www.sge-ssn.ch/media/Recommandations_alimentation-des-enfants_2017.pdf