



LAIT ET SUBSTITUTS

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Cartes d'aliments « Lait et substituts »
- ✓ Affiches de l'atelier :
 - Guide Alimentaire Canadien
 - Membres de l'équipe
 - Contenu nutritif
 - Guide d'achat
- ✓ Documents à remettre aux participants :
 - Recettes suggérées
 - 10 trucs et astuces... pour consommer plus de lait et substituts.



LÉGUMES ET FRUITS

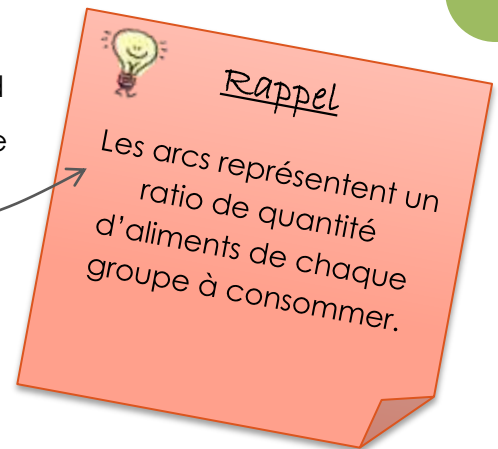
Atelier thématique

A) Introduction au groupe alimentaire du LAIT ET SUBSTITUTS

→ Présenter l'affiche « Guide Alimentaire Canadien » et « MEMBRES DE L'ÉQUIPE »

1

- Le groupe alimentaire « Lait et Substituts » correspond au 3^e du Guide alimentaire Canadien. Qu'est-ce que cela signifie?
- Les aliments de ce groupe sont classés selon :
 - ✓ Leur profil nutritionnel
- Présenter l'activité suivante :



Quand je vais au marché...

À tour de rôle, les participants identifient un aliment du groupe « Lait et substituts ». L'objectif de cette activité est de discuter des différents aliments de ce groupe alimentaire. Utiliser les cartes d'aliments pour favoriser la discussion.

Suggestion : interroger les participants sur leur consommation ou utilisation des aliments discutés.



La crème, le fromage à la crème et la crème glacée font-ils partie de ce groupe alimentaire?

Ces trois aliments sont dérivés du lait, MAIS leur contenu nutritionnel est très différent des produits laitiers recommandés par le Guide alimentaire canadien. La crème et le fromage à la crème contiennent beaucoup de matières grasses, tandis que la crème glacée contient beaucoup de sucre ajouté.

Ces aliments font tout de même partie d'une saine alimentation. Ils ne devraient pas être au menu à tous les jours, mais à l'occasion pourquoi pas?





B) Profil nutritionnel, du groupe alimentaire « Lait et substituts »

→ Présenter l'affiche « CONTENU NUTRITIF »



Le lait, le fromage et le yogourt sont les représentants les plus populaires de ce groupe alimentaire. Depuis la révision du dernier Guide alimentaire canadien en 2007, les boissons de soya enrichies ont été ajoutées à ce groupe. Ces breuvages possèdent un profil nutritionnel similaire à celui du lait. Par contre, les boissons de soya ne contiennent pas de lactose, idéal pour les personnes intolérantes... Alternative intéressante, n'est-ce pas?

2

NUTRIMENT	CARACTÉRISTIQUES
Glucides	Le lait n'a pas un goût sucré, mais il n'est pas pour autant dépourvu de sucre! Le lactose est un sucre qui fournit de l' <u>énergie</u> rapidement à l'organisme.
Protéines	Les membres de ce groupe sont une bonne source de <u>protéines complètes</u> . Pour les petits appétits ou les enfants qui consomment peu de viandes et substituts, c'est une alternative intéressante.
Calcium	Le groupe « Lait et substituts » est la principale source de calcium, ce dernier permet d'avoir des os forts et en santé. Il est plus difficile de combler nos besoins en ne consommant pas d'éléments de ce groupe alimentaire.
Vitamine D	Cette vitamine est essentielle à l'organisme pour bien capter le calcium des aliments. <u>Le lait est obligatoirement enrichi de vitamine D</u> . Attention, aucune loi n'oblige les fabricants de yogourt ou fromage à ajouter de la vitamine D. Vérifier la liste des ingrédients!
Lipides	Les lipides contenus dans les produits laitiers sont principalement « saturés », donc à limiter. Sur le marché, le choix de produits laitiers (lait, yogourt, fromage) est grand, <u>privilégier ceux dont les matières grasses (% M.G.) est faible</u> .



Pensez-y!

Saviez-vous que la seule différence entre du lait 1 %, 2 % ou 3,25 % de matières grasses est la quantité de lipides? Toutes proportions gardées, ces laits contiennent la même quantité de protéines, lactose, calcium et vitamine D.



- Discuter du mythe alimentaire suivant :

ÉTAPE	ACTIONS
MYTHE	Vrai ou faux : Le lait, ce n'est que pour les enfants.
Les FAITS	✓ Le lait est une source de calcium. Saviez-vous que c'est le minéral le plus abondant du corps humain? C'est le constituant principal des os et des dents. ✓ Les os sont « vivants ». Bien que le phénomène soit plus perceptible durant la croissance des enfants, les os « adultes » sont également très actifs. Ils libèrent du calcium dans l'organisme et en réabsorbent continuellement. ✓ Le lait est enrichi de vitamine D, une vitamine essentielle pour faciliter l'absorption du calcium par l'organisme. La peau produit de la vitamine D en présence de soleil. Le peu d'exposition au soleil en période hivernale et le vieillissement sont 2 facteurs qui diminuent la production naturelle de vitamine D.
RÉPONSE	FAUX. Le lait est un aliment naturel, sain et accessible. Il est une grande source de calcium et de vitamine D, deux nutriments qui contribuent au bon fonctionnement du corps humain.

3

C) Guide d'achat du « Lait et substituts »

→ *Utiliser l'affiche « GUIDE D'ACHAT »*

Les tablettes des produits laitiers réfrigérés débordent. Breuvages laitiers, yogourt en mille et un formats et saveurs, enrichis en probiotiques ou en oméga-3. Bien sûr, le prix de ces « nouveautés » est parfois très élevé et le marketing qui l'accompagne peut être culpabilisant... Comment s'y retrouver? Le mot d'ordre : la simplicité de la liste d'ingrédients.



Présenter le guide d'achat des produits laitiers. Utiliser les informations supplémentaires sur le lait et le yogourt décrites dans le tableau suivant.



ALIMENTS

CARACTÉRISTIQUES

Lait



- ✓ L'appellation « lait » est protégée par la loi. Pour être nommé « lait », les seuls ingrédients pouvant y être ajoutés sont la vitamine A et la vitamine D.
- ✓ S'il y a ajout d'ingrédients autres que les vitamines A et D (exemple : sucre, cacao, oméga-3, saveur, etc.), l'appellation sera modifiée pour « breuvage laitier ».
- ✓ La pasteurisation du lait est un traitement à la chaleur qui permet d'éliminer 99,4 % des bactéries du lait. Tous les laits doivent être obligatoirement pasteurisés.
- ✓ Les laits de type « ultrafiltrés » subissent un traitement supplémentaire, éliminant 99,9 % des bactéries. Le temps de conservation (non ouvert) au réfrigérateur sera un peu plus long, mais la valeur nutritive demeurera la même.

Yogourt



- ✓ Pour faire un yogourt, seuls 2 ingrédients sont nécessaires : du lait et des bactéries lactiques.
- ✓ De la gélatine, de la pectine et de l'amidon de maïs sont des ingrédients naturels souvent incorporés au yogourt pour ajouter de la texture.
- ✓ Des fruits, des saveurs naturelles et artificielles, des colorants et du sucre sont incorporés pour ajouter de la saveur.
- ✓ Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui pourraient favoriser entre autres une meilleure santé gastro-intestinale. La consommation de ces produits doit être quotidienne pour avoir un effet bénéfique.

Boisson de soya, d'où ça vient?

Des fèves de soya sont d'abord bouillies, broyées puis filtrées. Le liquide, naturellement riche en protéines végétales, est généralement enrichi en calcium, vitamines et minéraux. Du sucre, des saveurs et des agents de texture peuvent être ajoutés. Ainsi, la saveur, la texture et même la valeur nutritive des boissons de soya peuvent varier d'un fabricant à l'autre.





D) Dégustations et recettes suggérées



Pour plusieurs adultes, la consommation de produits laitiers se résume au fromage. Identifier dans les recettes et dégustations suggérées des idées pratiques pour mettre en valeur la consommation quotidienne de lait et de substituts chez vos participants.

5



SUGGESTIONS DU CHEF!

DÉGUSTATIONS

Servez des boissons de soya enrichies très froides. Si possible, faites déguster différentes saveurs ou même, différentes marques. Les recettes varient... et la saveur aussi!

RECETTES

- ✓ Smoothie aux fruits à la boisson de soya enrichie
- ✓ Dessert au lait (pouding, tapioca).
(note : substituez le lait par de la boisson de soya enrichie)
- ✓ Sauce au fromage

Vous ne disposez pas de l'équipement nécessaire pour cuisinier?
Distribuez tout de même des copies de ces recettes ou de vos recettes favorites contenant des légumes et fruits.
Vos participants seront ravis!



E) Conclusion : augmenter sa consommation de lait et substituts, c'est possible!

→ Distribuer le document « 10 TRUCS ET ASTUCES POUR CONSOMMER + DE LAIT ET SUBSTITUTS »

Difficile d'augmenter sa consommation de lait et substituts? Les enfants préfèrent le jus au lait? Le document « 10 trucs et astuces pour consommer + de lait et substituts... » contient plusieurs idées pratiques pour augmenter la consommation ou l'utilisation des aliments de ce groupe alimentaire. À votre tour, vous pouvez partager vos trucs, astuces, recettes et expériences pour mettre ces aliments en valeur et au menu tous les jours!

6





Guide Alimentaire canadien



Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viande et substituts



Le lait, est-ce bon
seulement pour
les enfants?





MEMBRES DE L'ÉQUIPE

Équipe « Lait et Substituts »



- ✓ Lait écrémé
- ✓ Lait 1 %
- ✓ Lait 2 %
- ✓ Lait entier (3,25 %)
- ✓ Lait évaporé en conserve
- ✓ Lait au chocolat
- ✓ Lait en poudre

- ✓ Yogourt nature ou aromatisé
- ✓ Yogourt de style grec
- ✓ Yogourt à boire



- ✓ Boisson de soya enrichie



- ✓ Fromage de chèvre
- ✓ Fromages frais :
 - Cottage
 - Ricotta
- ✓ Fromages affinés :

- Cheddar
- Mozzarella
- Suisse
- Brie



- ✓ Desserts au lait :
 - Pouding
 - Blanc-manger
 - Tapioca

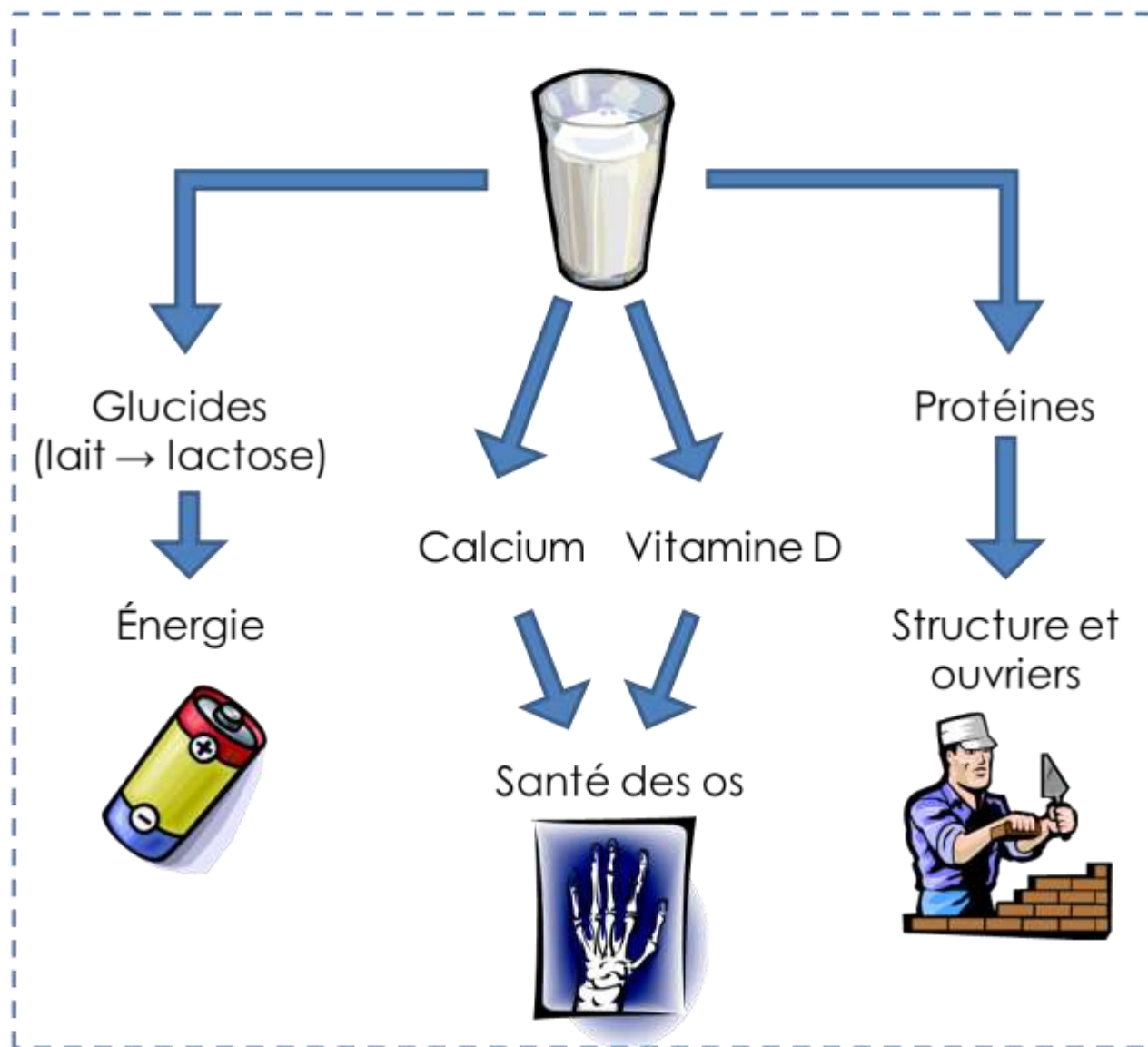


La crème, le fromage à la crème et la crème glacée font-ils partie de ce groupe alimentaire ?





CONTENU NUTRITIF



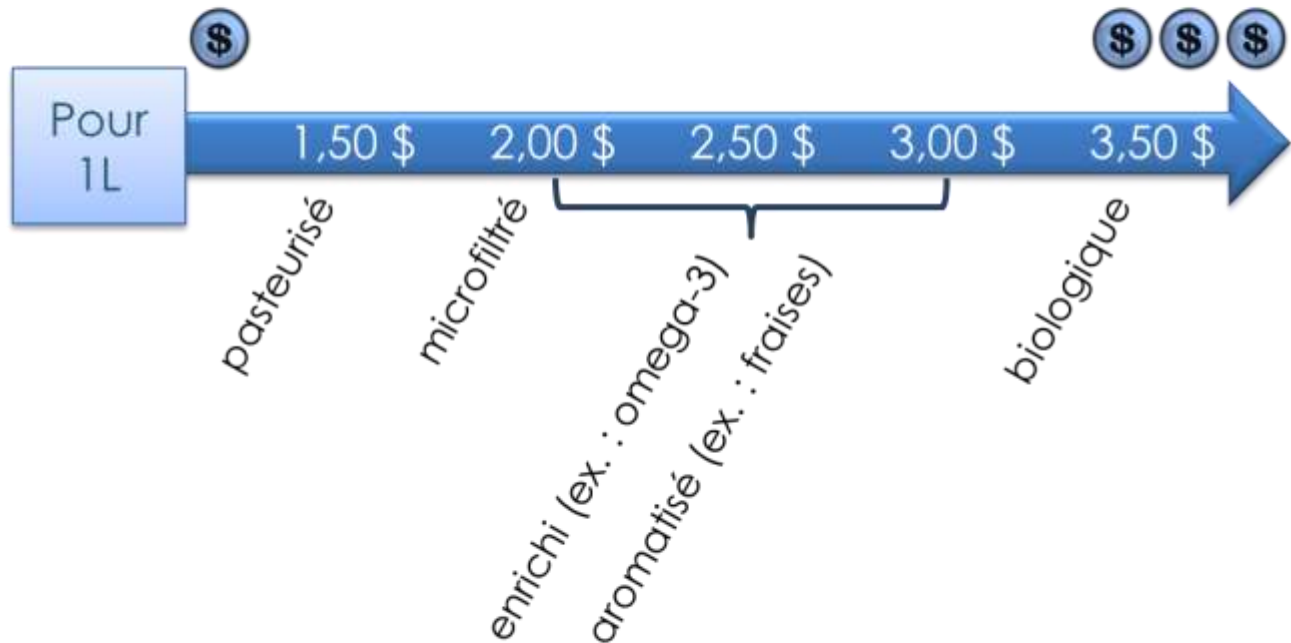
Les lipides (matières grasses)

Les matières grasses du lait sont principalement de type « saturé », donc à limiter. Le choix est grand dans ce groupe alimentaire : privilégiez les produits allégés en M.G.



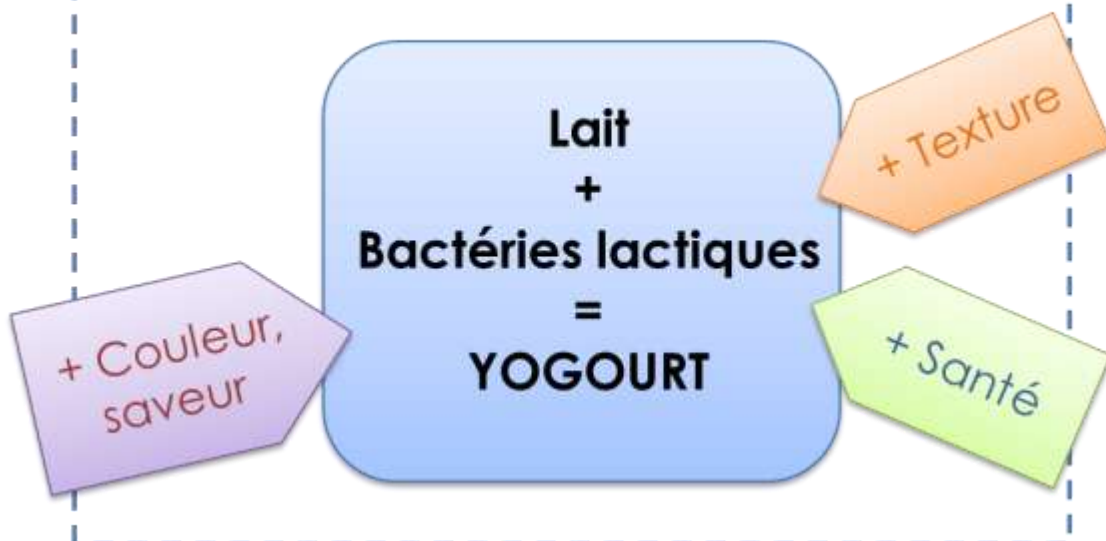
GUIDE D'ACHAT

GUIDE D'ACHAT DU LAIT ET BREUVAGES LAITIERS



*Prix moyen pour 1L de lait ou breuvage laitier (IGA.net, visité le 7 novembre 2011)

GUIDE D'ACHAT DU YOGOURT





10 TRUCS ET ASTUCES

pour consommer + de lait et substituts.

~1~

Remplacez la crème par du lait évaporé dans les potages. Onctueux, mais faible en matières grasses, ce changement passera inaperçu!

~2~

Incorporez du lait en poudre dans les...

- ✓ Préparations de muffins, gâteaux
- ✓ Préparations de viande hachée (boulettes, pain de viande)
- ✓ Desserts au lait

~3~

Au déjeuner :

- ✓ Céréales et lait
- ✓ Céréales et yogourt
- ✓ Gruau préparé avec du lait

~4~

Une trempette pour légumes à base de yogourt nature? Pourquoi pas!

Tremper des fruits dans un yogourt aromatisé? Bonne idée!

~5~

Cuisinez les boissons de soya : elles remplacent le lait dans de nombreuses recettes (muffins, poudings)

~6~

Préparez des smoothies en mélangeant des fruits et du yogourt vanille. Il en reste? Congelez-les dans des moules à « popsicle ». Délicieux!

~7~

Des desserts à base de lait (pouding, tapioca) : faciles à cuisiner et tellement bons!

~8~

Remplacez la mayonnaise par de la ricotta allégée dans vos mélanges à sandwichs

~9~

Préparez une sauce blanche maison. Ajoutez-y du poulet cuit, du thon ou du fromage. Nutritif et savoureux!

~10~

Le goût du lait vous déplaît? Essayez le lait écrémé, moins goûteux, ou les boissons de soya.

VOTRE TRUC :