



L'OSTEOPOROSE EST UNE MALADIE PEDIATRIQUE QUI SE DECLARE APRES 50 ANS.....

Les enfants et le Calcium, Conseils alimentaires

Le calcium est un élément important dans l'alimentation de votre enfant. Comme les os poussent pendant l'enfance et l'adolescence, il est particulièrement important que votre enfant reçoive la quantité de calcium dont il a besoin durant ces années. En consommant des produits laitiers, votre enfant pourra se constituer une « réserve » qui lui permettra de garder des os forts et en bonne santé. Ils apportent le calcium nécessaire à la croissance de votre enfant et à la solidité de ses os. Ils apportent également des protéines, utiles elles aussi à la solidité des os mais surtout aux muscles.

Essentielle aussi : la vitamine D ! Elle permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation. Elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Pour en profiter, il suffit que votre enfant joue régulièrement en plein air en plus de sa consommation de produits laitiers.

Pendant cette période (et jusqu'à l'adolescence), le médecin prescrira à votre enfant une supplémentation en vitamine D (Uvestérol ou ZymaD2) sous forme de gouttes dans un 1^{er} temps puis en ampoules à lui administrer tous les 3 mois.

Le lait de 0 à 8 mois

L'aliment essentiel et unique pendant les 6 premiers mois de votre enfant est le lait. Le lait maternel est l'aliment idéal pour nourrir son enfant, mais les laits infantiles, préparés avec grand soin, sont une bonne alternative.

De 4 à 8 mois, le lait reste l'aliment de base : votre enfant doit continuer de boire au moins 500ml de lait par jour. À vous de choisir si vous continuez d'allaiter ou si vous passez aux biberons de lait infantile deuxième âge.

En plus de nourrir votre enfant, le lait participe à son hydratation pendant les premiers mois. Ainsi, vous n'avez pas à lui donner d'eau en plus, sauf en cas de fortes chaleurs. N'attendez pas qu'il manifeste sa soif. Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les enfants en bas âge : le lait maternel ou les laits infantiles apportent suffisamment de vitamines et minéraux pour ne pas avoir besoin de compléter avec un jus.

Le lait et les produits laitiers 9 à 12 mois

Votre enfant a encore besoin de boire du lait : fractionnez les prises pour lui donner 500 ml de lait 2ème âge par jour. Vous pouvez également trouver dans le commerce des produits laitiers spécial « bébé » (yaourts ou fromages blanc). Ces produits entrent dans les apports en lait quotidiens, et ils sont également enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels. À cet âge, vous pouvez également donner un peu de fromage à votre enfant. Laissez-le le prendre avec ses doigts pour qu'il puisse apprécier sa texture avant de le mettre en bouche.

De 1 à 3 ans

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le lait reste présent dans l'alimentation de votre enfant à hauteur de 500 ml par jour. Remplacez le lait 2ème âge par un lait de croissance.

Vous pouvez également, de temps en temps, remplacer une partie du lait par des produits laitiers adaptés et enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels (yaourts, fromages blancs).

Vous pouvez aussi lui donner de petits morceaux de fromage.

D'autres boissons ?

Lorsque l'alimentation se diversifie, les apports en eau diminuent : l'enfant consomme de nouveaux aliments qui contiennent moins d'eau que le lait. La seule boisson indispensable est l'eau pure : l'eau du robinet (renseignez-vous auprès de votre mairie pour vous assurer qu'elle est adaptée aux besoins des enfants en bas âge), l'eau de source ou l'eau minérale (faiblement minéralisée). Si votre enfant refuse de boire c'est probablement qu'il n'a pas soif.

De 3 à 11 ans : Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage. On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant entre 3 et 11 ans doit apporter environ 200mg de calcium soit pour avoir une idée, un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g de fromage type emmental (ce qui correspond aux portions individuelles emballées que vous pouvez trouver dans le commerce), 3 petits suisse, 50 g de camembert (soit 1/5 de camembert)...

L'idéal pour équilibrer les apports de votre enfant est de miser sur la variété, en alternant différentes sortes de produits : les fromages à pâte dure, les fromages à pâte molle, les fromages fondus, les fromages blancs, les yaourts, les crèmes desserts... Certains fromages sont gras mais très riches en calcium. Les yaourts sont moins gras mais moins riches en calcium.

Écrémé ou entier, le lait apporte la même quantité de calcium. Seule la quantité de matière grasse diffère. Le lait demi-écrémé offre un bon compromis. Il convient parfaitement aux enfants à partir de 3 ans.

Les préparations au soja ne contiennent pas ou peu de calcium, et ne peuvent pas remplacer les produits laitiers.

Attention ! Les glaces et desserts lactés n'en font pas partie : ce sont des produits sucrés. La crème et le beurre non plus : ce sont des matières grasses.

Toujours garder en tête les 9 repères clés qui vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire pour vous et vos enfants :

Les fruits et légumes : au moins 5 par jour

Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)

Les féculents à chaque repas et selon l'appétit

Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour

Matières grasses : à limiter

Produits sucrés : à limiter

Sel : à limiter

Eau : à volonté pendant et entre les repas

Activité physique : au moins l'équivalent de 30 mn de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)