



**Aliments  
de l'enfance**  
0-3 ans



Partager sur :   

## Lait de croissance : quelle composition ?

Tout sur la composition des laits de croissance, leurs apports et leurs bénéfices pour les enfants de 10-12 mois à 3 ans.



A partir de 10 mois, les progrès de votre enfant sont fulgurants : il commence à se déplacer, à marcher, et ses besoins nutritionnels évoluent ! Si vous avez déjà amorcé des changements dans son alimentation via la diversification, il est également temps de modifier son apport lacté pour lui offrir un produit plus adapté à ses nouveaux besoins.

A cet âge, si en tant que maman, vous n'allaitez pas, l'alimentation lactée adaptée aux besoins nutritionnels de votre enfant est le lait de croissance. Que contient-il vraiment ? Pourquoi ce produit est-il particulièrement recommandé ? Et pourquoi un simple lait de vache n'est pas le mieux adapté à un tout-petit ? Faisons le point pour comprendre pourquoi et comment le lait de croissance, consommé quotidiennement, aide votre enfant à bien grandir !

## Quelle composition pour le lait de croissance ?

Le lait de croissance prend le relais du lait deuxième âge à partir de 10-12 mois, s'adressant ainsi aux enfants déjà diversifiés. Il complète les apports nutritionnels de l'alimentation quotidienne, car, même en mangeant varié et équilibré, les quantités consommées à cet âge ne permettent pas de couvrir tous les besoins nutritionnels de petits, qui restent importants et bien spécifiques !

La composition de chaque lait est propre au fabricant et figure toujours sur les emballages.

Néanmoins, on retrouve certaines constantes quelle que soit la marque du lait de croissance, qui contient toujours :

- des protéines, divisées en deux grands groupes, les caséines et les protéines solubles
- des glucides, composés en majorité de lactose
- des lipides, qui doivent constituer chez l'enfant de 1 à 3 ans entre 35 et 40% de ses apports énergétiques
- des minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre...)
- des vitamines (comme la vitamine A, les vitamines B1 à B9, B12, C, D3, E...)

A l'heure actuelle, il n'existe pas de réglementation européenne sur le lait de croissance. Mais en France, un arrêté impose des critères stricts sur la formulation qui se rapproche de celle du lait 2e âge. De plus, les formules évoluent régulièrement pour adapter les laits de croissance aux dernières recommandations nutritionnelles.

## Pourquoi privilégier le lait de croissance par rapport au lait de vache ?

On vous a peut-être déjà fait la remarque, « mais pourquoi tu ne lui donnes pas du lait de vache ? C'est pratique et c'est moins cher. »

La réponse est simplement que le lait de croissance est le seul à être spécifiquement adapté aux besoins nutritionnels des jeunes enfants de moins de 3 ans !

A partir de 10 mois, en France, la plupart des enfants consomment trop de protéines au quotidien : jusqu'à 3 ou 4 fois trop ! Certes, les protéines sont nécessaires au bon développement de bébé : elles renouvellent les tissus musculaires et cutanés, soutiennent les défenses immunitaires et d'une manière générale, elles assurent la bonne croissance et le bon développement de bébé. Consommées en excès, elles présentent toutefois

des risques pour la santé de bébé, puisqu'elles peuvent entraîner une surcharge rénale. Les reins de l'enfant, immatures avant l'âge de 3 ans, sont alors mis à contribution pour stocker ces protéines, ce qui demande beaucoup d'énergie et fatigue le tout-petit. L'apport en protéines du lait de croissance est donc limité pour être spécifiquement adapté aux besoins de l'enfant.

Les bénéfices du lait de croissance ne s'arrêtent pas là puisqu'il apporte également :

- Environ 30 fois plus de fer que le lait de vache (la teneur peut varier selon le produit): 1,07mg/100ml en moyenne au lieu de 0,03 mg/100ml\*. Les études montrent que chez les enfants de plus d'un an, un enfant sur deux n'en consomme pas assez\*\*. En consommant 500ml de lait de croissance par jour (par exemple, un biberon le matin et un le soir ou au goûter), 80% des besoins de votre bébé sont couverts !
- deux fois plus de zinc que le lait de vache
- des acides gras essentiels (AGE) : l'organisme peut dans certains cas les synthétiser si leur précurseur est apporté par l'alimentation. Vous le connaissez peut-être mieux sous le nom d'Oméga 3 et d'Oméga 6. Le lait de croissance contient jusqu'à 6000 fois plus d'acides gras essentiels que le lait de vache.
- Des suppléments en vitamines A, C, D et E notamment.

Enfin, le lait de croissance apporte moins de sel que le lait de vache !

## Quid des jus végétaux pour un bébé ?

Et pourquoi pas proposer des jus végétaux à bébé ? Le lait d'amande, de soja, d'avoine ont le vent en poupe ! Oui mais voilà : les laits végétaux – qui ne sont d'ailleurs pas des laits mais des jus – contiennent moins de calcium, minéraux, acides gras essentiels que les laits de croissance.

Les laits de brebis ou de chèvre, sont au contraire trop riches en protéines pour un petit.

Vous l'aurez compris, le lait de croissance est le lait qui se rapproche le mieux du lait maternel afin d'aider bébé à bien grandir, sans carences et sans excès après 1 an. Il permet de compléter l'alimentation courante pour couvrir les besoins en nutriments de bébé. Alors plus d'hésitations à avoir !

Sources : \*Mpedia , \*\*Etude Nutribébé

Suivez-nous sur Instagram !

Partager sur :   



## L'actualité du Syndicat

### Quels sont les laits les mieux adaptés...

Lait de vache, jus végétaux, quels sont les laits déconseillés pour un enfant de 10...

[LIRE PLUS >](#)

### Comment bien préparer un biberon ?

Toutes les étapes et quelques précieux conseils pour bien préparer le biberon de lait de...

[LIRE PLUS >](#)

### 5 bonnes raisons de donner des aliments...

5 bonnes raisons de donner des aliments de l'enfance (petits pots, petits plats, laitages et...

[LIRE PLUS >](#)

### Vitamine B12 : rôle et besoins

Faisons le point sur la vitamine B12, indispensable pour bébé : son rôle, où la...

[LIRE PLUS >](#)

### Du champ à l'assiette : les étapes...

Découvrez toutes les étapes de création d'un petit pot, depuis la récolte des fruits et...

[LIRE PLUS >](#)

### Quels sont les acides gras essentiels à...

Découvrez les bienfaits des acides gras essentiels pour bébé, et où trouver Omega 3 et...

[LIRE PLUS >](#)

## Petits pots bébé : les mentions obligatoires...

Apprenez à décrypter l'emballage d'un petit pot pour bébé : les mentions obligatoires, les normes,...

[LIRE PLUS >](#)

### Toutes les actualités

[Quels sont les laits les mieux adaptés à la petite enfance ?](#)

[Comment bien préparer un biberon ?](#)

[5 bonnes raisons de donner des aliments de l'enfance](#)

### Qui sommes-nous ?

[Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance](#)

[Les Aliments de l'Enfance: quelles spécificités et réglementations ?](#)

[Adhérents – Les entreprises membres du Secteur Français des Aliments de l'Enfance](#)

[Nos formations](#)

### Le secteur en quelques chiffres

### Nos entreprises s'engagent

### Contact

### Espace presse

©Alliance 7 - 2019 - Tous droits réservés - Mentions légales

