

1. Le calcium et la vitamine D

MODULE 5

Le calcium et la vitamine D sont essentiels au développement des os et des dents de votre bébé.

Le tableau suivant vous propose des trucs faciles pour ajouter plus de calcium et de vitamine D dans votre alimentation.

TRUCS FACILES POUR AJOUTER PLUS DE CALCIUM ET DE VITAMINE D	
Ajouter de la poudre de lait écrémé à vos plats	
	<ul style="list-style-type: none">• Ajouter de la poudre de lait dans les poudings, les plats au fromage, les oeufs brouillés, les pains de viande, les muffins, les pains, les soupes au poisson et les potages au lait. Ainsi, 75 ml de lait en poudre fournit autant de calcium que 250 ml de lait.• Piler les pommes de terre dans leur eau de cuisson, ajouter 45 à 60 ml de poudre de lait écrémé et mélanger le tout.
Utiliser du fromage	
	<ul style="list-style-type: none">• Manger du fromage en collation.• Râper du fromage dans les salades, les plats au four et les sandwichs.• Préparer des sauces au fromage pour les légumes et les pâtes. Essayer des fromages qui contiennent moins de gras.
Utiliser du yogourt	
	<ul style="list-style-type: none">• Remplacer la crème sûre par du yogourt nature lorsque vous cuisinez.• Remplacer la mayonnaise par du yogourt dans les vinaigrettes, les trempettes et les garnitures pour sandwich.
Remplacer l'eau par du lait dans certaines recettes	



- Préparer les céréales chaudes et les potages avec du lait au lieu de l'eau.
- Ajouter de la poudre de lait écrémé pour augmenter encore plus la quantité de calcium.

Boire au moins deux tasses de lait par jour vous aidera à obtenir plus de vitamine D. Les autres produits laitiers, comme la crème glacée, le fromage et le yogourt, ne sont pas enrichis de vitamine D

