Fromages, lait et produits laitiers

Le SIPLARC applique les critères de classification des produits laitiers qui sont en vigueur en restauration collective (Code de Santé Publique). Les produits laitiers



La consommation recommandée est de 3 à 4 produits laitiers par jour, lors de chaque repas.

Dans une alimentation de type occidental, les produits laitiers permettent de répondre aux besoins calciques de l’organisme.

- Faire jouer la variété : yaourts, fromages blancs, faisselles, petits suisses, fromages… (plus de 1000 fromages sont répertoriés en France !)
- Privilégier les produits natures qui, selon les goûts, seront sucrés ou aromatisés à la maison grâce à de la confiture, du miel, du sucre vanillé…ils seront alors moins sucrés que les produits industriels achetés déjà sucrés.
- Attention aux faux amis, un produit laitier doit avoir pour ingrédient du lait, mais aussi une teneur en sucre et en lipides raisonnables.

Le SIPLARC et les produits laitiers

Sont servis :

- des fromages (> 150 mg calcium/portion)
- des fromages (> 100 mg calcium/portion)
- des produits laitiers (> 100 mg calcium/portion, < 5% de lipides, < 20 g de glucides simples totaux /portion)

Afin d’initier les découvertes gustatives la variété est privilégiée. Et pour initier de bonnes pratiques alimentaires chez les usagers, les produits laitiers sont régulièrement proposés natures, sans sucre ajouté.