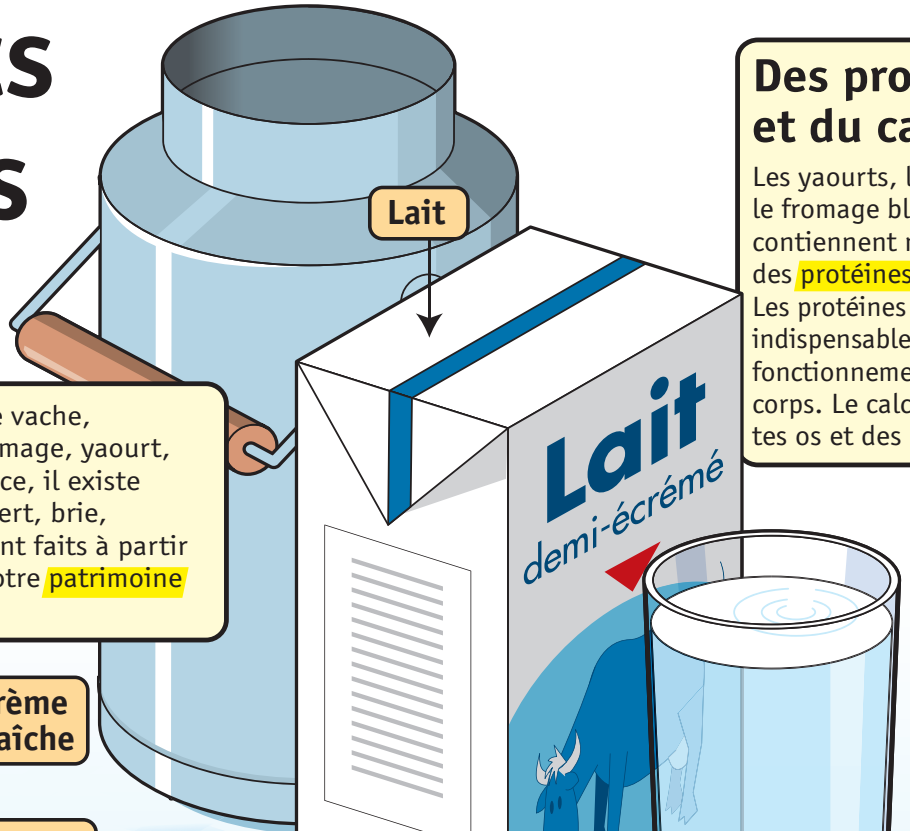
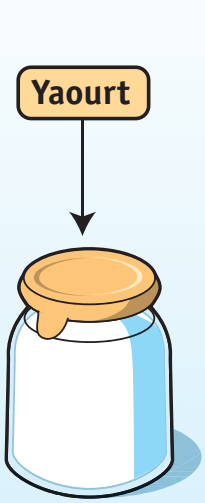
Les bienfaits des produits laitiers

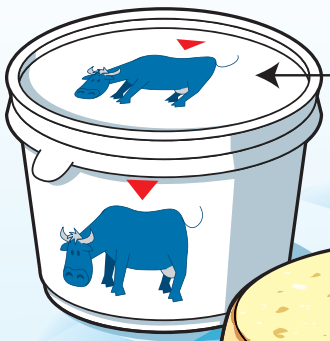
Ce sont des aliments produits à partir de lait de vache, de brebis ou de chèvre. Ils sont très variés : fromage, yaourt, beurre, fromage blanc, crème fraîche... En France, il existe des centaines de fromages différents : camembert, brie, roquefort, reblochon, cantal... Ces fromages sont faits à partir de recettes traditionnelles qui font partie de notre patrimoine et de notre culture.

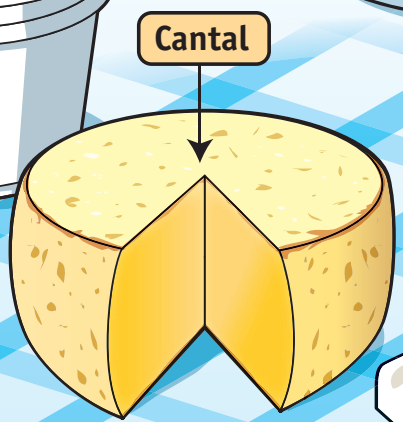


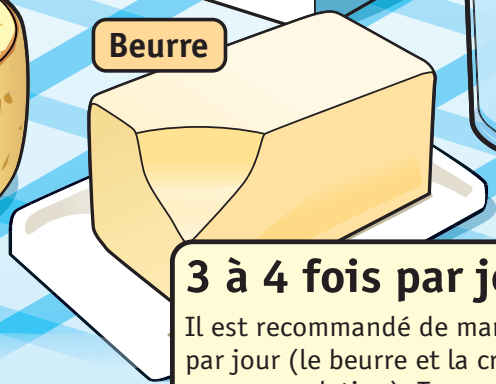
Des protéines et du calcium

Les yaourts, le fromage, le fromage blanc et le lait contiennent notamment des protéines et du calcium. Les protéines sont indispensables au fonctionnement de ton corps. Le calcium renforce tes os et des dents.



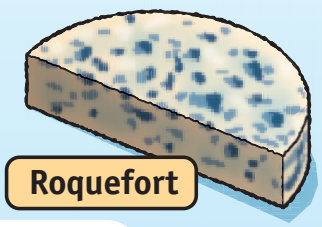


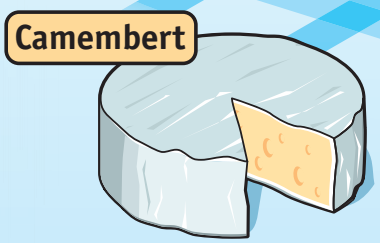




Attention aux graisses !

Certains produits fabriqués avec du lait, comme le beurre et la crème fraîche, sont très gras. Il est recommandé de ne pas trop en manger.





3 à 4 fois par jour

Il est recommandé de manger un produit laitier 3 à 4 fois par jour (le beurre et la crème ne comptent pas dans cette recommandation). Tu peux en manger un à chaque repas. Par exemple, du lait au petit déjeuner, du fromage au déjeuner, du fromage blanc au goûter et un yaourt au dîner.

ART PRESSE

Dico

Patrimoine : ensemble de toutes les richesses que nous ont laissées nos ancêtres.

Protéine : substance nourrissante qui construit les muscles.

Calcium : élément qui compose les os et les dents.