

Les boissons végétales : un danger pour les enfants



D'un point de vue nutritionnel

ÉNERGIE :

- Les boissons végétales sont 2 à 3 fois moins énergétiques que le lait maternel ou infantiles

PROTÉINES :

- Les boissons végétales sont moins protéinées que le lait maternel ou infantile dû au fait qu'elles soient composé que de protéines végétales qui sont de moins bonne qualité que celle animal.

LIPIDES :

- Les matières grasses sont les plus importantes pour les enfants, car elles permettent un bon développement cérébral et nerveux. Or, dans les boissons végétales elles sont beaucoup moins présente.

GLUCIDES :

- Faible teneur dans les boissons végétales. Mais l'index glycémique est beaucoup plus élevé.

CALCIUM :

- Il est indispensable pour la croissance de l'enfant et malheureusement, dans les boissons végétales ça teneur est très faible.



Mon avis de diététicienne

LES BOISSONS VÉGÉTALES :

- Ces boissons ne conviennent en aucuns cas aux besoins nutritionnelles d'un enfant de moins de 1 ans. Souvent appeler "lait" végétal, ça n'en est pas un.

ATTENTION AU SOJA :

- Le lait et produits à base de soja sont déconseillés chez les enfants de moins de 3ans, car il contiendrait un composant qui serrait un pertubateur endocrinien.



Si vous désirez changer d'alimentation pour votre enfant ou qu'il souffre d'une intolérance ou allergie, fait appel à un professionnel de santé tel qu'un diététicien-nutritionniste.



Dététicienne - Nutritionniste : CHAUDOUET Mathilde