

Un bébé pèse environ 3 kg à la naissance ; il ne boit que du lait qui provient des seins de sa mère, ou du lait "maternisé". Au bout de 3 à 6 mois il a doublé son poids. Son sang est rouge, son caca est jaune.

**À partir de ces indications écrivez les plus possibles de remarques, questions, mises en relations...**

On peut remarquer :

- que le lait est transformé en autre chose : en caca, d'une autre couleur, en sang (et en chair de bébé).
- que tout n'est pas utilisé
- que l'organisme est capable de faire des réactions chimiques de transformation. Mais toutes les transformations ne sont pas possibles : certains laits contiennent le lait d'ânesse, le lait maternisé... Quelle est donc la composition du lait qui fait que c'est un aliment complet ?

## Autrefois, on donnait parfois aux nourrissons du lait d'ânesse.

LAIT STÉRILISÉ U.H.T. DEMI-ÉCRÉMÉ	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE MOYENNE POUR 100 ml :	
193 kJ soit 46 kcal	
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 ml :	
Protéines	3,15 g
Glucides	4,80 g
Lipides	1,55 g
Calcium	120 mg*

\*Soit 15% des Apports Journaliers Recommandés

- Le lait contient plusieurs nutriments différents.
- **Les protéines** contiennent de l'azote et servent à fabriquer notre chair. On en trouve dans la viande, le poisson, les œufs et le lait (et ses dérivés, par exemple fromage) mais aussi dans deux grands groupes de graines (de plantes) : les céréales (blé et farine, ris, maïs, blé dur, pâtes et semoule...) et les légumineuses (haricots secs (rouges, verts, blancs, flageolets...) pois cassés, lentilles, pois chiches, fèves...)
- **Les glucides** sont les sucres (des fruits, surtout) et l'amidon (que l'on trouve dans le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre...)
- **Les lipides** sont les matières grasses que l'on trouve dans les huiles (extraites de graines : colza, soja, arachide, tournesol, noix, pépins de raisin.. ou de fruits : olive), la crème et le beurre, la margarine et des graisses animales : saindoux.
- **Le calcium** sert à la fabrication des os.

Lait stérilisé U.H.T. entier  
enrichi en vitamine D  
ingrédients : Lait entier, vitamine D

valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml		% des AJR*
(Conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)		pour 100 ml
Valeur énergétique :	149 kJ/45 kcal	
Protéines :	3,2 g	15 %
Glucides :	4,8 g	15 %
dont sucres :	4,8 g	
Lipides :	3,6 g	
dont acides gras saturés :	2,2 g	
Fibres alimentaires :	0 g	
Sodium :	0,045 g	
Calcium :	120 mg	
Vitamine D :	0,75 µg	

\*AJR : Apports journaliers recommandés

Nous voyons ici, par comparaison, que la crème du lait contient uniquement des lipides.

**MonAllaitement**  
Le site de MonAllaitement.com

Accueil Allaitement maternel Allaitement artificiel Votre bébé

Entre 0 et 4 mois révolus les bébés n'ont besoin que de lait.

Une partie des graisses est remplacée par des huiles végétales pour fournir des acides gras désaturés, absents dans le lait de vache.

Les glucides sont la dextrine maltose, absente du lait maternel, qui procure au nourrisson une sensation rapide de satiété

Le sucre ajouté provient du lait (lactose).

Le lait maternisé contient la moitié des protéines du lait de vache dans des proportions très proches du lait maternel.

Les protéines sont transformées pour être mieux digérées par le système immature du nourrisson

En général, vous pourrez poursuivre l'alimentation de votre bébé durant les premiers mois avec le lait proposé à la maternité.

N'essayez pas de substituer un lait à un autre sans l'avis du pédiatre.

**Le lait maternisé n'est pas du lait de vache : on modifie le lait de vache pour lui donner une composition plus proche de celle du lait maternel ; des acides gras désaturés, on y reviendra, cela a à voir avec les oméga3 et les omega9.**

La valeur énergétique du lait dépend de sa composition chimique. Cette composition chimique varie dans une large mesure en fonction des espèces animales. Plus la croissance d'une espèce est rapide ((illustré par le nombre de jours pour doubler le poids de naissance dans le tableau ci dessous \*), plus le lait est riche en matière sèche, en protéines et en énergie.

	Matière sèche (MS)	Matière protéique	Lipides (MG)	Lactose	Cendres (MM)	Calcium (Ca)	Phosphore (P)	kcal/l	*
<b>Vache</b>	<b>132</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	50	7,2	1,25	0,95	<b>750</b>	<b>50</b>
Chèvre	115	34	35	45	8	1,35	1	650	20
Brebis	185	60	70	45	8,7	1,9	1,5	1160	15
Buffle	174	38	77	48	7,8	1,8	1,8	1100	
Jument	105	25	16	61	4,5	1	0,6	550	60
Ânesse	100	20	14	62	4			510	
Truie	183	60	66	54	9,5	2,2	1,5	1120	8
<b>Chienne</b>	<b>246</b>	<b>112</b>	<b>96</b>	31	7,3	2,8	2,2	<b>1640</b>	<b>6-10</b>
Chatte	271	95	68	100	7,5	1,35	0,7	1570	8
Lapine	287	123	131	19	21	5	5	1500	6
Femme		13	39	70	2	0,3	0,15	650	

**Composition chimique moyenne du lait dans différentes espèces (en g/l)**

\* : nombre de jours pour doubler le poids de naissance.

La matière sèche c'est le lait sans son eau (ce qu'on fait pour faire du lait en poudre). On peut remarquer la proximité du lait de femme et du lait d'ânesse et de jument.

## VALIO SANS LACTOSE - BOISSON LACTEE



### Valeurs nutritives moyennes par 100g

Valeur énergétique : 39 kcal/ 164 kJ

Protéines : 3,3g

Glucides : 3,1g

**Dont lactose : 0,0g**

Lipides : 1,5g

Dont lipides saturés : 0,8g

Calcium : 120 mg

Sodium : 0,06g

**Voici enfin une boisson lactée garantie à 0% de lactose et au vrai goût de lait. Idéale pour toute la famille et pour les personnes sujettes à une intolérance au lactose ou ayant des difficultés de digestion du lait, mais appréciant la saveur et les bienfaits du lait...**

Certains adultes (et certains élèves) ne digèrent pas (c'est-à-dire plus) le lactose. Il existe maintenant des laits sans lactose. Ceci montre que notre corps sait transformer certains molécules, mais pas toute. Une alimentation équilibrée consiste donc à fournir dans une proportion et une quantité convenable toutes les molécules que notre organisme va ensuite transformer.