



**Chaque verre de 250 ml  
de lait partiellement  
écrémé à 2% fournit :**

Énergie 129 calories (540 kJ)

Protéines 9 grammes

Glucides 12 grammes

Ainsi que les pourcentages de valeurs  
quotidiennes recommandées :

Vitamine A 10 %

Vitamine D 50 %

Thiamine 8 %

Riboflavine 25 %

Niacine 10 %

Vitamine B6 6 %

Acide folique 6 %

Vitamine B12 45 %

Panhoténate 11 %

Calcium 28 %

Phosphore 22 %

Magnésium 14 %

Zinc 11 %



PROGRAMME DU LAIT  
DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

[laitecole.ca](http://laitecole.ca)

2011/12F-6



**Le lait,  
une source d'entraîn  
pour les enfants.**

Offrez à vos écoliers un bon départ le matin.



PROGRAMME DU LAIT  
DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

## Qu'est-ce que le Programme du lait des écoles élémentaires?

Célébrant fièrement sa 25e année, le Programme du lait des écoles élémentaires vise à offrir aux élèves du bon lait frais, chaque jour. Grâce à la participation de milliers de bénévoles et travailleurs de l'industrie laitière, des millions d'écoliers ont profité du Programme depuis qu'il existe.

## Pourquoi y participer?

- Le Programme est une bonne façon de vous assurer que vos étudiants reçoivent le lait dont ils ont besoin pour rester en santé, alertes et prêts à apprendre, chaque jour.
- C'est un moyen sûr et facile d'amasser des fonds, plusieurs écoles pouvant recueillir plus de 5 000\$ par année.
- Votre école pourrait recevoir jusqu'à 100\$ en récompenses aux écoliers, pour les encourager à participer à de saines activités physiques – par exemple, des ballons pour le ballon-panier, pour le soccer, et des cordes à sauter.



## Nous vous facilitons la vie

Cette année seulement, près de 3 000 bénévoles participent au Programme du lait des écoles élémentaires. Pour leur simplifier l'expérience, l'équipe des Producteurs laitiers du Canada a conçu une variété d'outils en ligne visant à sauver du temps et facilement gérer le Programme.



### Selon le Guide alimentaire canadien :

- **Les enfants de 2 à 8 ans ont besoin de deux portions de Lait et substituts par jour.**
- **Les enfants de 9 à 13 ans ont besoin de trois à quatre portions de Lait et substituts chaque jour.**







## Le saviez-vous?

Des études démontrent que les étudiants bien nourris peuvent se concentrer plus longtemps et avoir de meilleurs résultats à l'école, mais saviez-vous que le tiers de nos enfants ne consomment pas la quantité quotidienne recommandée de Lait et substituts. En effet, ils se tournent vers des choix moins nutritifs, comme les boissons gazeuses, les boissons à saveurs de fruits et les boissons sportives, se privant ainsi de jusqu'à 16 nutriments essentiels présents dans le lait et le lait au chocolat.

## Le lait au chocolat : un autre bon choix!

- Le lait au chocolat ne contient pas plus de sucre qu'une quantité égale de jus de pomme non sucré!
- Il fournit autant de protéines, vitamines et minéraux que le lait nature.
- Son goût est délicieux et les enfants l'adorent!



ÉLÉMENT NUTRITIF*	 LAIT BLANC 2%	 LAIT AU CHOCOLAT 1%	 JUS DE POMME ENRICHÉ DE VITAMINE C	 JUS DE FRUIT ENRICHÉ DE VITAMINE C	 BOISSON SPORTIVE	 BOISSON GAZEUSE À L'ORANGE
Calcium - %	28	28	2	0	0	2
Vitamine D - %	50	55	0	0	0	0
Vitamine A - %	10	10	0	0	N/A	0
Vitamine C - %	0	4	180	190	2	0
Protéines - g	9	9	0.3	0	0	0
Lipides - g	5	3	0.3	0	0	0
Glucides - g	12	28	30	30	17	32
Calories	129	166	121	120	67	126

\*Toutes les valeurs établies selon 250 ml de liquide. % = % Valeur quotidienne. Les valeurs indiquées sont approximatives et peuvent varier d'un produit à l'autre. Source: Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010

**Inscrivez votre école. Offrez le Programme du lait dès aujourd'hui.**

Pour plus d'information, visitez [laitecole.ca](http://laitecole.ca)

