

# RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Décembre 2020



---

### LE MOT DU NUTRITIONNISTE

---

*Chers parents, chers enfants,*

*Comme chaque mois, voici quelques conseils diététiques pour manger équilibré.*

#### Les yaourts

*Le yaourt est un produit frais avec des ferments lactiques vivants ayant des propriétés actives pour la flore intestinale. La dénomination "yaourt" ou "yoghourt" est réservée au lait fermentéensemencé des seuls ferments lactiques, des bactéries, des espèces, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Elles doivent être vivantes à raison d'au moins 10 millions de bactéries par gramme pendant toute la durée de vie du produit.*

*Lors de la fabrication, ces ferments vivantsensemencés dans le lait, utilisent le lactose (sucre du lait) pour le transformer en acide lactique. A la fin du processus de fermentation, il restera beaucoup moins de lactose et l'acidité aidera à la conservation et à la digestion.*

*Ainsi, lorsque le lait n'est pas bien toléré à cause d'une intolérance au lactose, (à ne pas confondre avec une allergie aux protéines du lait de vache), on peut quand même consommer des yaourts.*

*Au mois prochain.*