

Les enfants végétariens et végétaliens

En planifiant bien, offrir à votre enfant un régime végétarien peut être un choix sain. Les régimes végétaliens sont plus restrictifs et nécessitent donc encore plus d'attention. Si vous envisagez de donner à votre enfant une alimentation sans produits d'origine animale, consultez un diététiste agréé auprès de HealthLink BC au 8 1 1.

Aidez votre enfant à obtenir les nutriments dont il a besoin en :

- ✓ proposant un allaitement maternel ou allaitement à la poitrine jusqu'à 24 mois et au-delà;
- ✓ introduisant des aliments riches en fer vers l'âge de 6 mois (consultez [L'introduction des aliments solides](#));
- ✓ lui donnant un supplément de 400 UI de vitamine D sous forme liquide chaque jour (consultez [Suppléments de vitamines et de minéraux](#));
- ✓ lui offrant des aliments protéinés riches en fer à chaque repas et collation, comme les oeufs (pour les végétariens), le tofu cuit, les substituts de « viande » à base de soya et de légumes, des haricots, des pois, des lentilles, les beurres de noix et de graines et des céréales pour nourrissons enrichies en fer.

Consultez [L'alimentation selon l'âge](#) pour davantage de conseils alimentaires.



LE SAVIEZ-VOUS?

Jusqu'à ce que votre enfant ait 2 ans, continuez à lui donner du lait maternel. S'il est âgé de moins de deux ans et n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, donnez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier (3,25 %) chaque jour. Limitez la quantité de lait de vache à pas plus de 3 tasses (750 ml) par jour. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine et ne consomme pas de lait de vache, essayez une formule préparation pour nourrissons à base de soya.

Les nutriments auxquels il faut porter une attention spéciale

Si votre enfant ne consomme pas de viande ni d'autres produits d'origine animale, il pourrait manquer de certains nutriments importants. Choisissez avec attention les substituts afin qu'il obtienne tous les nutriments dont il a besoin.

Le fer

Pourquoi en a-t-on besoin : pour la fabrication des globules rouges, la croissance et le développement du cerveau.

Où en trouve-t-on : dans les céréales pour nourrissons enrichies en fer, les céréales enrichies, le quinoa, les haricots, les pois, les lentilles, le tofu et la mélasse noire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Consultez un diététiste. Le fer est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments à haute teneur en vitamine C, comme les oranges, les pamplemousses, les kiwis, la patate douce, les poivrons et le brocoli.

Les acides gras oméga-3

Pourquoi en a-t-on besoin : pour le développement du cerveau et la vision.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons enrichie en ADH et ARA du commerce, les graines de lin moulues, graines de chia, graines de chanvre, les noix de Grenoble moulues, les oeufs et la margarine enrichis en oméga-3, l'huile de lin, l'huile de canola et les graines de soya.

Les protéines

Pourquoi en a-t-on besoin : pour construire et réparer les cellules et fabriquer les enzymes et les hormones.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, le tofu, les lentilles, les haricots, les pois, les beurres de noix et de graines, les substituts de « viande » à base de soya, le lait de vache entier homogénéisé (3,25 %), la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le fromage, le yogourt et le yogourt au soya.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant est âgé de plus de 2 ans et qu'il ne consomme pas de lait de vache ou de lait de chèvre enrichi en vitamine D, donnez-lui une boisson de soya nature enrichie en calcium, vitamine D et vitamine B12. Les autres boissons à base de plantes, comme le lait de riz, d'amande et d'avoine, ne contiennent pas suffisamment de nutriments pour les enfants. Si vous proposez ces boissons, veillez à fournir suffisamment d'autres sources d'énergie et de protéines.

Les matières grasses

Pourquoi en a-t-on besoin : pour avoir de l'énergie et pour les fonctions cérébrales et nerveuses.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, les noix et les graines moulues, les beurres de noix et de graines, le tofu, l'avocat, le lait de vache, les huiles végétales et la margarine molle.

La vitamine B12

Pourquoi en a-t-on besoin : pour des nerfs et des cellules sanguines saines et pour fabriquer l'ADN, le matériel génétique contenu dans les cellules.

Où en trouve-t-on : dans les oeufs, les aliments enrichis comme les substituts de « viande », la levure alimentaire enrichie, la préparation pour nourrissons du commerce, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois).

Le calcium

Pourquoi en a-t-on besoin : pour construire des os et des dents solides.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le tofu enrichi en calcium, le fromage, le yogourt, les haricots cuits, la mélasse noire et en plus faibles quantités dans le beurre d'amande, le beurre de sésame et les oranges.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui boivent des préparations pour nourrissons à base de soya peuvent avoir besoin d'aliments plus riches en calcium dans leur alimentation.

Le zinc

Pourquoi en a-t-on besoin : pour guérir les blessures et renforcer le système immunitaire.

Où en trouve-t-on : dans les noix, les graines de citrouille, les graines de courge, le tempeh, le tofu, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), les « viandes » à base de soya, les lentilles, les pois secs, les œufs, le lait, le yogourt de soya.

Pour de plus amples renseignements, parlez à un diététiste de HealthLink BC au 8 1 1 et consultez le Guide alimentaire canadien.



MODELEZ SON CERVEAU

Si vous êtes végétalienne, votre lait pourrait contenir peu de vitamine B12. Aidez votre enfant à obtenir assez de ce nutriment nécessaire au développement du cerveau en consommant des aliments enrichis en vitamine B12 ou en prenant un supplément chaque jour.

