

Suppléments de vitamines et de minéraux

Si votre enfant consomme une variété d'aliments et que sa croissance est normale, il n'a probablement pas besoin de vitamines ou de minéraux supplémentaires, à deux exceptions près :

La vitamine D

Pourquoi votre enfant en a-t-il besoin?

Pour développer des os et des dents en santé.

De quelle quantité votre enfant a-t-il besoin?

600 UI par jour provenant d'un supplément de vitamine D ainsi que d'aliments pour les enfants de 12 mois et plus.



SOYEZ VIGILANTS

- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de donner un supplément à votre enfant.
- Ne donnez que des suppléments qui ont été approuvés pour l'âge de votre enfant.
- Ne dites pas à votre enfant que les suppléments sont des bonbons. Conservez-les hors de sa portée.
- Ne donnez pas à votre enfant de l'huile de foie de morue ou d'autres huiles de poisson, car elles contiennent des quantités dangereuses de vitamine A.
- Afin de prévenir les risques d'étouffement, ne donnez à votre enfant que des gommes ou des comprimés à croquer après les avoir écrasés ou coupés en petits morceaux.

Où la trouver?

Une partie de la vitamine D provient du soleil, mais cela n'est pas suffisant pour notre organisme. Le reste provient de la consommation de certains aliments.

- Les œufs : 1 jaune = 32 UI
- La margarine molle : 1 cuillère à thé (5 ml) = 35 UI
- Le saumon : 30 grammes (1 once) = 82 à 257 UI
- La préparation pour nourrissons : 1 tasse (250 ml) = 100 UI
- Le lait de vache (non recommandé avant l'âge de 9 mois) : 1 tasse (250 ml) = 100 UI

Quand un supplément est-il nécessaire?

Jusqu'à l'âge de 24 mois, donnez à votre enfant 400 UI de vitamine D sous forme liquide tous les jours dans les conditions suivantes :

- il est allaité au sein ou à la poitrine, ou il consomme à la fois du lait maternel et de la préparation pour nourrissons;
- il est allaité au sein ou à la poitrine, et il consomme du lait de vache ou du lait de chèvre enrichi en vitamine D;
- il ne boit pas 2 tasses de lait de vache et ne consomme pas une variété d'aliments riches en vitamine D tous les jours;
- il consomme du lait de chèvre qui n'est pas enrichi en vitamine D.

Après l'âge de 24 mois, votre enfant pourrait avoir besoin d'un supplément pour atteindre la quantité recommandée de 600 UI par jour. Donnez-lui 400 UI de vitamine D quotidiennement s'il ne consomme pas 2 tasses de lait de vache ou de boisson de soya enrichie en plus d'une variété d'aliments riches en vitamine D tous les jours.

Le fer

Pourquoi votre enfant en a-t-il besoin?

Pour sa croissance et le développement de son cerveau.

De quelle quantité votre enfant a-t-il besoin?

D'au moins 2 portions d'aliments riches en fer par jour.

Où le trouver?

Dans des aliments riches en fer, comme la viande, la volaille, le poisson, les céréales pour nourrissons enrichies en fer, les oeufs, le tofu, les haricots et les autres légumineuses.

Quand un supplément est-il nécessaire?

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant :

- est né prématuré;
- ne consomme pas assez d'aliments riches en fer;
- consomme plus de 3 tasses (750 ml) de lait par jour;
- est végétarien ou végétalien (consultez [Les enfants végétariens et végétaliens](#)).

Pour de plus amples renseignements au sujet des suppléments de vitamines et de minéraux, communiquez avec un diététiste de HealthLink BC en composant le 8 1 1.