

# Recommandations pour une saine alimentation pour votre bébé végétarien âgé de 6 à 12 mois

Le terme végétarien n'a pas la même signification pour tout le monde. Les ovo-lacto-végétariens ne mangent pas de viande, de poisson, de fruits de mer ni de volaille, mais ils consomment des produits laitiers et des œufs. Les végétaliens sont des végétariens qui évitent tous les aliments d'origine animale. Grâce à une planification attentive, les régimes végétariens peuvent être sains pour les personnes de tout âge, y compris les bébés.



## Étape par étape

Avant l'âge de 6 mois, votre bébé n'a besoin que de lait maternel et d'un supplément de 400 UI de vitamine D tous les jours. Lorsqu'il atteint l'âge de 6 mois environ, votre bébé a besoin d'un plus grand apport en nutriments, tout particulièrement en fer, et il est prêt à commencer à manger des aliments solides.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit :

- 1 Continuez de lui offrir du lait maternel et un supplément de 400 UI de vitamine D. Continuez de l'allaiter jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Les bébés allaités par une mère végétalienne peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamine B12 si l'apport en vitamine B12 qu'ils reçoivent de leur mère ne suffit pas. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- 1 Lorsque vous lui offrez des aliments solides, laissez votre bébé décider de la quantité qu'il consomme.
- 1 Pour ses premiers repas solides, choisissez des aliments riches en fer. Pour de plus amples renseignements, consultez la section sur le fer ci-dessous. Offrez-lui des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.
- 1 Une fois qu'il a accepté divers aliments riches en fer, offrez à votre bébé d'autres aliments sains et variés.

- | Visez offrir à votre bébé de deux à trois repas et d'une à deux collations composés d'aliments solides par jour, en fonction de son appétit. Votre bébé décidera de la quantité dont il a besoin.
- | Vous pouvez commencer à offrir à votre bébé de petites quantités de lait entier homogénéisé à 3,25 % dans une tasse ouverte lorsqu'il atteint l'âge de 9 à 12 mois et qu'il consomme divers aliments riches en fer.
- | Ne donnez pas à votre bébé de lait pauvre en matière grasse (2 %, 1 % ou écrémé) ni de boisson de soja enrichie avant l'âge de 2 ans.
- | Si votre enfant est végétalien et qu'il n'est pas nourri au sein, du lait maternisé à base de soja acheté en magasin est recommandé jusqu'à l'âge de 2 ans

Une alimentation végétarienne peut tout à fait répondre aux besoins alimentaires de votre bébé en matière de croissance et de développement. Faites contrôler régulièrement le poids et la taille de votre bébé par votre fournisseur de soins de santé afin de vous assurer qu'il grandit normalement. Il peut être difficile d'obtenir suffisamment de protéines, de lipides, d'acides gras oméga-3, de vitamine B12, de vitamine D, de fer, de calcium et de zinc à partir de certains régimes végétariens. Portez donc une attention particulière à ces nutriments.

## Protéines

Les protéines sont nécessaires pour la croissance et l'entretien des muscles. Elles servent également à fabriquer des enzymes et des hormones. Les bébés végétariens peuvent obtenir des protéines des aliments suivants :

- | le lait maternel;
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | le lait entier homogénéisé 3,25 % (après l'âge de 9 mois);
- | les œufs;
- | le fromage et le yogourt;
- | le tofu;
- | les haricots, les lentilles et les pois secs;
- | le yogourt de soja enrichi;
- | les arachides et les graines, ainsi que les beurres d'arachide ou de

graines finement tartinés.\*

\*Les noix et les graines entières présentent un risque d'étouffement. Des morceaux de noix ou de graines posent également un risque. Les arachides et les graines, ainsi que les beurres d'arachide ou de graines finement tartinés sont des choix plus sûrs pour votre bébé.

## Graisses

Les graisses sont une source importante d'énergie et elles sont nécessaires pour l'absorption d'autres nutriments essentiels. Incluez une source de graisses lorsque vous nourrissez votre enfant. Les sources saines de graisses comprennent :

- | le lait maternel;
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | le lait entier homogénéisé 3,25 % (après l'âge de 9 mois);
- | le yogourt (4 % de M.G. ou plus);
- | l'huile et les margarines molles non hydrogénées;
- | l'avocat;
- | le fromage pasteurisé;
- | les arachides et les graines, ainsi que les beurres de noix ou de graines finement tartinés.

## Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle dans le développement normal du cerveau et de la vue. Offrez chaque jour à votre bébé des aliments qui contiennent des acides gras oméga-3. Les sources d'acides gras oméga-3 sont les suivantes :

- | le lait maternel;
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | l'huile de canola;
- | l'huile de soja;
- | le soja;
- | les noix moulues;
- | le tofu;

- | les produits enrichis en acides gras oméga-3, comme certains œufs et certaines margarines.

## Vitamine B12

La vitamine B12 aide l'organisme à utiliser les graisses et à fabriquer des globules rouges. On ne la trouve naturellement que dans des aliments d'origine animale. Les sources de vitamine B12 sont les suivantes :

- | les œufs;
- | le yogourt et le fromage;
- | le lait entier homogénéisé 3,25 % (après l'âge de 9 mois);
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | le lait maternel.\*

\*Le lait maternel des mères végétaliennes peut ne pas fournir suffisamment de vitamine B12. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir si la prise d'un supplément est nécessaire.

## Vitamine D

La vitamine D aide l'organisme à absorber des minéraux comme le calcium et le phosphore qui sont nécessaires pour la croissance des os et des dents. Il est recommandé que tous les bébés allaités reçoivent un supplément de 400 UI de vitamine D par jour. Les bébés nourris seulement au lait maternisé acheté en magasin n'ont pas besoin de supplément.

## Fer

Le fer est important pour la croissance et l'apprentissage. Il transporte l'oxygène des poumons vers le reste du corps. Les sources saines de fer comprennent :

- | les céréales enrichies;
- | les haricots, les pois secs et les lentilles;
- | les arachides et les graines, ainsi que les beurres de noix ou de graines finement tartinés;
- | le tofu;
- | les œufs.

Le corps absorbe mieux le fer lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en vitamine C :

- | les oranges, les pamplemousses;
- | les kiwis, les mangues et les melons;
- | les patates douces, les poivrons et le brocoli.

## Calcium

Le calcium contribue à la croissance et au renforcement des os et des dents. On retrouve du calcium dans les aliments suivants :

- | le lait maternel;
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | le lait entier homogénéisé 3,25 % (après l'âge de 9 mois);
- | le yogourt et le fromage;
- | le yogourt de soja enrichi;
- | le tofu enrichi de calcium;
- | les beurres d'amande ou de sésame finement tartinés;
- | les haricots, les pois secs et les lentilles.

## Zinc

Le zinc soutient la croissance et le développement normal. Il aide l'organisme à utiliser les glucides, les protéines et les matières grasses que contiennent les aliments et il est nécessaire pour une bonne immunité, ainsi que pour la croissance et l'entretien des tissus de l'organisme. On retrouve du zinc dans les aliments suivants :

- | le lait maternel;
- | le lait maternisé acheté en magasin;
- | le lait entier homogénéisé 3,25 % (après l'âge de 9 mois);
- | les arachides et les graines, ainsi que les beurres de noix ou de graines finement tartinés;
- | les haricots, les pois secs et les lentilles;
- | le yogourt et le fromage.



## Pour aller plus loin

Vous pouvez obtenir des fiches d'information sur les services en diététique par courrier (en appelant le 8-1-1) ou [en ligne](#).

- 1 [HealthLinkBC File n° 69c - Les premiers aliments de bébé](#)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.