

Recommandations pour une alimentation saine pour les enfants végétariens âgés de 1 à 3 ans

Le mot végétarien signifie différentes choses pour différentes personnes. De nombreux végétariens ne mangent ni viande, ni poisson, ni fruits de mer, ni volaille, mais boivent du lait (les lacto-végétariens) et mangent d'autres produits laitiers et des œufs (les ovo-lacto-végétariens). Les végétaliens sont des végétariens qui ne consomment aucun produit d'origine animale.

Comme tous les enfants en bas âge, les enfants végétariens doivent avoir une alimentation variée pour grandir et se développer normalement.



Étape par étape

Les parents/gardiens décident de quelle nourriture servir et de l'heure des repas et des collations.

- | Les jeunes enfants ont besoin d'une routine pour les repas et les collations :
 - | Servez les repas et les collations toutes les deux ou trois heures car les enfants ont besoin de beaucoup d'énergie.
 - | Préparez trois repas et entre une et trois collations chaque jour.
- | Les repas doivent inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du [Guide alimentaire canadien](#).
- | Les collations doivent inclure des aliments d'au moins deux des groupes alimentaires.

Les jeunes enfants décident s'ils ont envie de manger et en quelle quantité.

- | Laissez votre enfant se nourrir tout seul.
- | Un enfant sera plus susceptible d'essayer et d'apprécier de nouveaux aliments s'il voit ses parents en manger eux-mêmes.

- Les enfants à qui on offre souvent de nouveaux aliments (vous devrez peut-être essayer huit ou dix fois) sont plus susceptibles de les accepter.
- L'appétit de votre enfant changera d'un jour à l'autre.
 - Il mangera quand il aura faim.
 - Ne le forcez pas à manger. Il risque de manger moins si vous insistez trop.
 - Ne le récompensez pas s'il mange quelque chose de nouveau ou s'il mange un aliment qu'il n'aime pas. Une récompense pourrait augmenter son aversion pour le nouvel aliment et lui faire préférer des aliments moins bons pour la santé, dont vous devriez alors limiter la consommation.

Consultez la section Ressources supplémentaires pour obtenir d'autres conseils sur la manière d'aider votre enfant à bien manger.

Un régime végétarien peut satisfaire les besoins nutritionnels de votre enfant nécessaires à sa croissance et à son développement. Accordez cependant une attention particulière aux éléments nutritifs suivants et veillez à ce que votre enfant en consomme assez.

Protéines

Les protéines sont nécessaires à la croissance musculaire et à la réparation des tissus. Elles participent également à la formation des enzymes et des hormones. Les jeunes enfants végétariens obtiennent leurs protéines des aliments suivants:

- le tofu,
- les substituts de viande,
- les haricots, les pois et les lentilles,
- les boissons de soya, le fromage et le yogourt, et
- les beurres de noix ou de graines réduites en poudre*.

*Les noix et les graines entières exposent les jeunes enfants à des risques d'étouffement. Ne donnez à votre bambin que des beurres de noix ou de graines moulues.

Si votre enfant mange des œufs et des produits laitiers, il peut obtenir les protéines dont il a besoin des aliments suivants :

- les œufs, et
- le fromage, le yogourt et le lait de vache.

Lipides

Les lipides sont une source importante d'énergie et un des nutriments essentiels pour votre enfant. Préparez-lui toujours des repas ou des collations avec des gras qui sont bons pour la santé. L'huile et les margarines molles non hydrogénées, le beurre et l'avocat sont d'excellentes sources de matières grasses. Le lait entier, le fromage pasteurisé, le tofu, les noix et les graines contiennent aussi des gras sains.

Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 contribuent au développement normal du cerveau et de la vision. Assurez-vous que votre enfant en mange chaque jour. L'huile de canola, l'huile de soya, le soya, les noix, le tofu, et les œufs ou la margarine enrichis d'oméga-3 sont de bonnes sources d'acides gras oméga-3. Certains aliments sont enrichis d'oméga-3 issus de poissons. Vérifiez la liste des ingrédients des produits que vous achetez.

Vitamine B12

La vitamine B12 aide le corps à synthétiser les acides gras. Elle est aussi essentielle à la formation des globules rouges. Elle est seulement présente à l'état naturel dans les aliments d'origine animale.

- Si le lait maternel, le lait de vache, le fromage et les œufs font partie du régime habituel de votre enfant, ces aliments peuvent être une source suffisante de vitamine B12.
- Si votre enfant est végétalien, ses besoins en vitamine B12 peuvent être satisfaits avec des aliments enrichis tels que les substituts de viande à base de protéines végétales, les saucisses et les hamburgers de soya, le lait de soya enrichi, la levure alimentaire Red Star® ou un supplément de vitamine B12.

Vitamine D

La vitamine D aide le corps à absorber les minéraux, comme le calcium et le phosphore, qui sont nécessaires à la croissance et à la santé des os et des dents. Les margarines molles, le lait de vache et le lait de soya

enrichi sont de bonnes sources de vitamine D. Les enfants d'un an et plus ont besoin de 600 IU de vitamine D par jour. Votre enfant pourrait avoir besoin de prendre un supplément de vitamine D. Un diététiste peut vous aider à décider si un supplément est nécessaire.

Fer

Le fer est important pour la croissance et le développement du cerveau. Il assure le transport de l'oxygène des poumons vers les différentes parties du corps. Les aliments suivants sont une bonne source de fer :

- | les céréales enrichies,
- | les haricots, les pois et les lentilles,
- | le tofu,
- | les œufs, et
- | la mélasse verte.

Le fer est mieux absorbé s'il est associé à la consommation d'aliments riches en vitamine C, comme :

- | les oranges, les pamplemousses et les jus d'orange et de pamplemousse,
- | les kiwis, les mangues et les melons, et
- | les patates douces, les poivrons et le brocoli.

Calcium

Le calcium favorise la formation et la croissance d'os et de dents solides. On le trouve dans :

- | le lait maternel et les préparations à base de soya,
- | le fromage, le yogourt et le lait de vache,
- | le yogourt et le fromage de soya,
- | le tofu enrichi de calcium,
- | les beurres d'amande et de sésame,
- | les haricots et les lentilles,
- | la mélasse verte, et
- | le jus d'orange enrichi.

Remarque concernant les fibres

De nombreux aliments végétariens sont riches en fibres et les jeunes enfants végétariens en consomment donc souvent suffisamment. Les aliments riches en fibres sont bons pour la santé, mais un excès de fibres pourrait remplir l'estomac de votre enfant et ne pas laisser suffisamment de place pour les autres aliments. Il pourrait donc ne plus avoir assez faim pour manger ce dont il a besoin pour satisfaire ses besoins en énergie. Si vous pensez que votre enfant ne grandit pas normalement, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Préparez des repas et des collations variés

Voici quelques exemples de repas et de collations que vous pouvez préparer pour votre enfant :

À manger avec les doigts

- | sandwich aux œufs et tranches de concombre
- | pain pita de grains entiers garni de beurre de noix et de banane
- | sauté de tofu extra-ferme et de petits pois en julienne à la sauce curry
- | sandwich au fromage fondu
- | triangles de pain pita de grains entiers servis avec de la mélasse verte et du tahini
- | bouquets de brocoli et de chou-fleur blanchis, et trempette d'houmous
- | bâtonnets de fromage et morceaux de fruits
- | morceaux de pommes et trempette de beurre de noix
- | quesadilla au fromage râpé, à la purée d'avocat et aux haricots
- | crêpes roulées garnies de beurre de noix et de framboises
- | pain pita de grains entiers, avec de l'houmous et des carottes râpées crues
- | craquelins de grains entiers ou rotis, et trempette de yogourt de lait de vache ou de soya
- | céréales de grains entiers en forme de « O » et morceaux de bananes
- | avocat en tranches et haricots rouges

- | assiette de fruits : raisins, bananes, pommes et mangues en cubes
- | patates douces et haricots blancs cuits à la vapeur, servis avec du fromage en cubes
- | triangles de pain de grains entiers garnis de beurre de noix et de fraises en tranches minces
- | fèves cuites et bâtonnets de pain doré
- | edamame (retirés de leur cosse) arrosés de jus de citron
- | œuf cuit dur et tranches de tomates et de courgettes
- | craquelins de blé entier ou rotis, avec de l'houmous ou du fromage à la crème et de l'avocat
- | morceaux de pastèque et de fromage
- | muffins de grains entiers et pommes en morceaux
- | crêpes garnies d'houmous et carottes râpées crues
- | petit pain cuit à la vapeur garni de pâte aux haricots rouges

À manger avec une fourchette ou une cuillère

- | céréales froides de grains entiers, avec des petits fruits et du lait de vache ou du lait de soya enrichi
- | fromage cottage et morceaux d'orange
- | chili aux légumes
- | riz au yogourt et dal aux lentilles
- | chaudière aux légumes et bâtonnets de pain
- | galette de pois chiches cuits à la vapeur (gram) ou polenta, et igname grillée
- | épinard, tofu ou œufs brouillés, et rôtie aux grains entiers
- | crêpes ou gaufres de grains entiers garnies de fruits et de yogourt
- | parathas de pomme de terre (pain plat) servis avec du yogourt et des tranches de concombre
- | riz brun ou pâtes de grains entiers, avec une sauce au fromage et des petits pois
- | dessert au tofu et fruits en petits cubes
- | yogourt de lait de vache ou de soya, et melon en cubes

- | pouding au riz
- | riz à la noix de coco et saag paneer
- | gruau mélangé avec du beurre de noix ou de graines
- | congee servi avec du tofu et des légumes cuits à la vapeur
- | soupe de haricots ou de pois cassés servie avec un petit pain de grains entiers
- | boulettes de légumes et spaghettis
- | congee multi grains servi avec du bok choy cuit haché

Recommandations de boissons pour les jeunes enfants

Le lait maternel est la meilleure option juste après les repas et les collations. Servez d'autres boissons pendant les repas.

- | Pour les bambins de moins de 2 ans, servez du lait de vache entier ou une préparation à base de soya.
- | Pour les enfants de 2 ans et plus, servez du lait de vache à faible teneur en matières grasses ou une boisson de soya enrichie*.

*Les boissons de soya enrichies ne contiennent pas suffisamment de matières grasses pour les bambins de moins de 2 ans. Les boissons à base de riz, d'amande, de soya ou de chanvre et les autres boissons non laitières ne sont pas recommandées pour les bambins de moins de 2 ans car elles sont pauvres en protéines et en matières grasses.

Limitez la consommation de lait, de boisson au soya ou de préparation à base de soya à 500-750 ml par jour (2 ou 3 tasses). Trop de liquide ne fait que remplir l'estomac de votre enfant et laisse moins de place pour la nourriture.

Offrez de l'eau entre les repas et les collations pour étancher la soif de votre enfant, dans une tasse plutôt que dans une bouteille.

Les fruits constituent un meilleur choix pour les enfants que les jus.

- | Limitez la consommation de jus à 125-175 ml par jour ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tasse).
- | Ne servez que des jus pasteurisés provenant à 100 % de fruits ou de légumes.



Pour aller plus loin

Recommandations pour une alimentation saine pour les ovo-lacto-végétariens

Aidez votre bambin de un à trois ans à bien manger, HealthLinkBC :
www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile69d-F.pdf

Fiches de renseignements sur les services de diététistes, envoyées par la poste (composez le 811) ou disponibles sur le site
www.healthlinkbc.ca/healthyeating

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 ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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