

# Les enfants végétariens et végétaliens

En planifiant bien, offrir à votre enfant une alimentation végétarienne ou végétalienne peut être un choix sain. Aidez votre enfant à obtenir les nutriments dont il a besoin en :

- ✓ l'allaitant pendant au moins 24 mois;
- ✓ 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 [Les suppléments de vitamines et de minéraux](#));
- ✓ lui offrant des aliments protéinés riches en fer, comme les œufs (pour les végétariens), le tofu cuit, les substituts de viande à base de soya et de légumes, des haricots secs, des pois, des lentilles et les beurres de noix et de graines.

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



### LE SAVIEZ-VOUS?

#### Continuez à offrir du lait maternel à votre enfant

jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 2 ans ou plus. S'il est âgé de moins de deux ans et que vous ne l'allaitiez pas, offrez-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 et ne consomme pas de lait de vache, essayez une formule de sevrage à base de soya – une bonne source de matières grasses saines.

## 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.

### 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, de chia ou de chanvre moulues, les noix de Grenoble moulues, les œufs 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 peut-on en trouver :** dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce, le tofu, les lentilles, les haricots secs, les pois, les beurres de noix, les substituts de viande à base de soya, le lait de vache homogénéisé (3,25 %), la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le fromage et le yogourt.



### 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 de la boisson de soya non sucrée enrichie de calcium et de vitamine D. Les autres boissons végétales – à base de riz, de pommes de terre, d'amande, de noix de coco et de chanvre, par exemple – ne contiennent pas assez de protéines et autres nutriments pour les enfants.

### Les matières grasses

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

**Où peut-on en trouver :** dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce, les noix et les graines moulues, les beurres de noix et de graines, le tofu, l'avocat, le lait, les huiles végétales et la margarine.

### 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 peut-on le trouver :** dans les œufs, les aliments enrichis comme les substituts de viande, la levure alimentaire Red Star, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce et la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois).

## Le fer

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

**Où peut-on en trouver :** dans les céréales pour nourrissons enrichies en fer, le quinoa, les haricots secs, les pois, les lentilles, le tofu et la mélasse.



### LE SAVIEZ-VOUS?

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.

## Le calcium

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

**Où peut-on en trouver :** dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) 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 secs cuits, la mélasse; on en retrouve en plus faibles quantités dans le beurre d'amande, le beurre de sésame et les oranges.



### 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.

Pour de plus amples renseignements, parlez à un nutritionniste de HealthLink BC au 8 1 1 et consultez le [Guide alimentaire canadien](#).

