



Autrices :

Josiane Cyr, Dt.P. Nutritionniste | Claudie-Anne Fortin, Dt.P., M. Sc., Nutritionniste
Catherine Labelle, Dt.P. Nutritionniste | Karol-Ann Roy, Dt.P., M. Sc., Nutritionniste

Assiette végétarienne

Source : Illustration gracieusement offerte
par le Dispensaire diététique de Montréal



Les incontournables

- > Adapter la taille et la texture des aliments à l'âge de l'enfant pour éviter l'étouffement
- > Offrir des aliments riches en fer au moins 3 fois par jour
- > Offrir un supplément de 400 à 600 UI de vitamine D par jour



Fer

De grands besoins pour de petits corps ! Il est important de bonifier l'alimentation de vos enfants avec des aliments riches en fer pour assurer la meilleure croissance possible.

Dans une alimentation végétarienne, les aliments riches en fer sont les suivants :

- | | |
|--|---------------------------------------|
| > Légumineuses : lentilles, haricots, pois chiches, etc. | > Noix et graines |
| > Tofu, beurre de soya, etc. | > Céréales pour bébé enrichies en fer |
| > Œufs | > Produits céréaliers enrichis en fer |





Vitamine C

Pour optimiser l'absorption du fer, s'assurer d'offrir des fruits et des légumes variés au repas.



Calcium

Le calcium est nécessaire pour des os et des dents solides et en santé. Les meilleures sources sont les **produits laitiers et leurs substituts enrichis**. Les légumineuses, les noix et certains légumes en contiennent aussi.

Boissons riches en calcium adaptées à l'âge :

- › Lait maternel
- › Préparation commerciale pour nourrissons
- › À partir de 1 an : lait de vache 3,25 %, boisson de soya enrichie
- › À partir de 2 ans : lait de vache 3,25 % ou 2 %, boisson végétale enrichie (soya, avoine, riz, amande, etc.)

Autres aliments sources de calcium :

- › Fromage et yogourt
- › Fromage et yogourt végétaux enrichis
- › Tofu, edamame
- › Noix et graines
- › Légumineuses variées
- › Certains légumes : pak-choï, brocoli, chou vert et chou frisé



Vitamine B₁₂

La vitamine B₁₂ est nécessaire au développement des cellules sanguines et au bon fonctionnement du système nerveux. Elle est surtout présente dans les aliments d'origine animale.

Saviez-vous que...

Les enfants ayant une alimentation végétarienne incluant chaque jour des produits laitiers ou des œufs comblent généralement leurs besoins en vitamine B₁₂.

Les enfants qui ont une diète végétarienne obtiennent principalement leur vitamine B₁₂ des sources suivantes :

- › Produits laitiers
- › Œufs
- › Lait maternel d'une mère qui comble ses besoins en vitamine B₁₂¹

1. Si la mère est végétarienne, la consommation quotidienne de 700 ml de boisson végétale enrichie OU de 15 ml de levure alimentaire enrichie en vitamine B₁₂ OU d'un supplément d'au moins 2,8 µg de B₁₂ permet de combler les besoins.

- › Préparation commerciale pour nourrissons
- › Levure alimentaire enrichie en B₁₂ (5 ml par jour)
- › Si les autres sources sont peu présentes, offrir un supplément liquide de vitamine B₁₂ (demander à votre pharmacien.ne)
 - 0 à 12 mois : 0,5 µg par jour
 - 1 à 5 ans : 0,9 µg à 1,2 µg par jour

Les produits enrichis en B₁₂ à partir de la spiruline, de la chlorelle et de l'algue nori contiennent une forme de vitamine B₁₂ différente qui pourrait nuire aux apports en B₁₂. Mieux vaut éviter leur consommation.

La lumière et la chaleur peuvent occasionner une certaine perte de vitamine B₁₂. Attention de ne pas trop faire chauffer la levure alimentaire enrichie ou le supplément et de les entreposer adéquatement.



Oméga-3

Les oméga-3 sont des gras essentiels pour maintenir une bonne santé. Leur rôle est particulièrement important pour le développement du cerveau.

Les principales sources végétariennes sont les suivantes :

- › Œufs oméga-3
- › Lin, chia et chanvre : graines et huile
- › Noix de Grenoble
- › Huile de canola
- › Fèves de soya
- › L'huile de certaines algues

Les oméga-3 sont très sensibles à la chaleur et ne se conservent pas longtemps. Éviter de les chauffer et s'assurer de les conserver au congélateur permet de les garder plus longtemps.

Liens utiles

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

<https://fondationolo.ca/>

<https://odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste/>

www.dispensaire.ca