



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 végétalienne

Source : Illustration gracieusement offerte
par le Dispensaire diététique de Montréal



**Un suivi avec
une nutritionniste
est fortement
recommandé pour
votre enfant**

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 végétalienne, les aliments riches en fer sont les suivants :

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

**Les céréales pour
bébé enrichies
peuvent facilement
être intégrées à
des recettes (p. ex. :
crêpes, muffins).**



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 substituts de produits laitiers enrichis de calcium**. 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 base végétale (p. ex. : soya)
- > À partir de 1 an : boisson de soya enrichie
- > À partir de 2 ans : boisson végétale enrichie (soya, avoine, riz, amande, etc.)

Autres aliments sources de calcium :

- > 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 est B₁₂ nécessaire au développement des cellules sanguines et au bon fonctionnement du système nerveux. Elle est surtout présente dans les aliments d'origine animale. Les enfants végétaliens sont donc beaucoup plus à risque de manquer de vitamine B₁₂.

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

- > Lait maternel d'une mère qui comble ses besoins en vitamine B₁₂¹
- > Préparation commerciale pour nourrissons à base végétale enrichie en vitamine B₁₂ (p. ex : soya)
- > Boissons végétales enrichies en vitamine B₁₂
- > Levure alimentaire enrichie en B₁₂ (5 ml par jour)
- > Si les autres sources sont peu présentes, ou si vous voulez vous assurer que votre enfant comble ses besoins, 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

1. Si la mère est végétalienne, 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.

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 végétaliennes sont les suivantes :

- › 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