



ASSOCIATION _____
VÉGÉTARIENNE _____
DE FRANCE

ALIMENTATION VEGETARIENNE

Végé-bébé ... en santé

Végé-Bébé... en santé.

Lisa Truchon, dt.p nutritionniste.

Les informations contenues dans cette plaquette sont reproduites sans modification de texte à partir du site www.petitmonde.com, un portail canadien reliant les familles, les intervenants du domaine de l'enfance, les services gouvernementaux et les organisations communautaires et culturelles.

Le site n'est pas dédié au végétarisme, mais offre des informations intéressantes pour les végétariens, dont celle-ci sur les bébés, directement accessible à : <http://www.petitmonde.com/iDoc/Chronique.asp?id=23469>. [accédé Septembre 2007]



*
* *
*

Vous êtes végétarien(ne) et vous vous demandez s'il est possible de faire adopter à votre enfant une telle alimentation tout en lui permettant de se développer et de grandir en santé ???

La réponse est OUI ; un enfant peut rencontrer ses besoins nutritionnels tout en adoptant une alimentation végétarienne. Les régimes végétariens contribuent au bon développement et à la croissance des bébés et des jeunes enfants, dans la mesure où ils sont **planifiés, équilibrés, variés et adaptés** aux besoins des tout-petits.

Types de végétarisme

Il existe toutes sortes de modes d'alimentation végétarienne ou semi végétarienne. Par contre, les deux principaux types de régime végétarien sont :

- **Ovo-lacto végétarisme** : ne comprend ni viandes, volailles ou poissons, mais inclut les œufs et les produits laitiers.
- **Végétalisme ou végétarisme strict** : plus restrictif que le premier, il exclut tous les aliments d'origine animale.



La première année de vie est semblable sur le plan alimentaire chez les bébés végétariens et chez les omnivores [1].

L'ordre d'introduction des aliments solides est le même pour eux ainsi que les recommandations alimentaires générales.

Lait maternel

Pour les **4 à 6 premiers mois**, le meilleur aliment qui soit pour **tous les bébés** demeure le lait maternel, aliment qui offre nombreux avantages.

- Un supplément de vitamine D est prescrit à tous les bébés allaités (omnivores ou végétariens);
- La **maman végétalienne** qui allaite devrait prendre un supplément de vitamine B12 (vitamine présente uniquement dans les produits animaux) et selon le cas, d'autres suppléments, selon ses habitudes alimentaires.

Les bébés qui ne sont pas allaités doivent être nourris avec une préparation lactée commerciale **enrichie de fer**.

Si bébé est ovo-lacto végétarien : vous devez attendre l'âge d'un an avant de passer au lait de vache à 3,25% m.g, car ce dernier ne convient pas aux besoins de bébé avant.

Si bébé est végétalien : la plupart des compagnies offrent des **préparations lactées faites à partir de protéines de soya**. Il demeure préférable de nourrir votre bébé au sein, pour tous les avantages que cela apporte et aussi s'il y a risque d'allergies alimentaires, car le soya est potentiellement allergène, surtout avant 6 mois.

Chez les bébés végétaliens, il est recommandé d'offrir du **lait maternel** ou de la **préparation lactée jusqu'à l'âge de 2 ans (pour assurer un apport suffisant en énergie, vitamines et minéraux)**. Les boissons commerciales ou maison de soya, de riz ou de grains **ne sont pas des substituts de lait maternel**. Leur valeur nutritive n'est pas du tout adaptée aux besoins des bébés.

Attendez au moins 1 an pour offrir de la boisson de soya **enrichie**. Comme le lait de vache, sa valeur nutritive ne convient pas aux nourrissons avant cet âge.

Céréales

Vers l'âge de **4-6 mois**, votre bébé sera prêt à commencer les **céréales pour bébés enrichies de fer**, qui seront servies quotidiennement jusqu'à 24 mois. Viendront ensuite les légumes et les fruits, suivant les règles habituelles de l'introduction des aliments.

Substituts de viande

C'est généralement entre **6 et 8 mois** qu'on introduit les **aliments riches en protéines**.

Bébé végétalien : il s'agira principalement de purées de tofu et purées de légumineuses (fève soya, lentilles rouges, haricot mungo, fava). Le simili fromage à base de soya peut également être introduit à cette période.

Bébé ovo-lacto végétarien : en plus du tofu et des légumineuses, le **fromage** et le **jaune d'œuf** apporteront de la variété au menu. Le blanc d'œuf, à cause de son potentiel allergène, ne doit être introduit qu'à la fin de la première année.

Pour faire les purées, n'utilisez pas des légumineuses en conserve. N'utilisez pas l'eau de trempage ni de cuisson (cela peut causer des gaz et de l'inconfort). Après le trempage, retirez l'enveloppe (pelure) de la légumineuse. Afin de varier le menu, ajoutez différents légumes et herbes aux purées de tofu et de légumineuses.

Les beurres d'arachide et de noix, les noix et graines sont très nutritifs, mais en raison des risques d'allergies alimentaires, vous devez attendre à un an avant de les offrir à bébé.

Boisson de soya

Chez l'**enfant végétalien**, la **boisson de soya enrichie, non allégée (pas faible en gras)**, remplace le lait de vache. Vous devez attendre **au moins un an** avant d'en offrir à bébé. Les boissons enrichies contiennent du **calcium, des vitamines D, B12 et B2 ainsi que du zinc**, éléments nutritifs essentiels. L'emballage doit porter la mention «**Enrichie**».

- On ne recommande pas les boissons faibles en gras parce que les enfants ont besoin de matières grasses et d'énergie pour se développer. Lisez bien les étiquettes!
- Choisissez une boisson **non aromatisée** pour ne pas habituer bébé au goût du sucre.

- Les boissons de riz ou de grains ne sont pas recommandées comme breuvage principal, car elles ne fournissent pas assez de protéines et d'énergie.
- **Au bébé végétalien**, offrez du lait maternel ou une préparation lactée jusqu'à 2 ans ou jusqu'à ce qu'il boive quotidiennement **3 tasses** de boisson de soya enrichie.



Bébé mange une variété d'aliments...vers 9 à 12 mois, il a apprivoisé tous les groupes d'aliments et il mange des repas complets. Voici des conseils qui vous permettront de lui planifier un menu équilibré qui comblera ses besoins nutritifs.

Énergie

Les enfants ont des besoins élevés en énergie pour grandir et se développer. Or, la plupart des végétaux ne sont pas des sources concentrées de calories.

2 à 3 collations nutritives par jour (selon l'appétit) représentent des sources d'énergie importantes. Elles fournissent des éléments nutritifs en quantité supplémentaire.

Chez les **ovo-lacto végétariens**, le lait à 3,25%, les fromages, le yogourt et les œufs consommés régulièrement apportent une bonne quantité d'énergie de qualité.

Au bébé végétalien, il faudra servir quotidiennement des aliments riches en énergie comme : les **avocats** (à partir de l'introduction des légumes); les **beurres d'arachides et de noix** (1 an); les **noix et graines ajoutées aux recettes (moulues** pour prévenir l'asphyxie; 1 an); le **germe de blé** (quand bébé mange une variété d'aliments) ajouté aux céréales, compotes, purées de légumineuses. Cuisinez avec des **huiles de qualité** telles huile d'olive ou canola pour la cuisson et huile de lin ou de chanvre sur les pâtes alimentaires, dans les mélanges ou purées et tartinades de légumineuses et de tofu, dans les vinaigrettes, etc.

Protéines

Une fonction des protéines est la construction et la réparation des tissus corporels. En pleine croissance, les bébés et les enfants en ont besoin de plus proportionnellement à leurs poids que les adultes.

Pour assurer un apport de qualité en protéines, fiez-vous à l'équilibre et la variété. Les repas doivent inclure des aliments de chacun des groupes ainsi que des protéines de différentes sources: soya, boisson de soya et produits du soya, légumineuses (le choix est presque infini!), houmous, tofu, noix et graines et beurres de noix et graines, produits laitiers et oeufs (selon le cas).

Servez des aliments riches en protéines à tous les repas.

Fer

Si bébé n'est pas allaité, choisir une formule commerciale enrichie de fer.

Offrir des céréales pour bébés enrichies de fer jusqu'à 24 mois.

Le fer des végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui des viandes, volailles et poissons. Pour favoriser son absorption :

Offrir des **aliments riches en fer à chaque repas**, tels tofu, aliments et repas à base de fève soya et autres légumineuses, légumes verts feuillus, produits céréaliers à grains entiers, fruits secs.

Inclure des sources de **vitamine C** à chaque repas (orange et son jus, mangue, fraise, kiwi, melons, cantaloup, tomates, brocoli, épinards, poivrons, asperges, chou-fleur, pois mange-tout, etc.). **La vitamine C facilite l'absorption du fer par l'organisme.**

Vitamine B12

Elle est présente uniquement dans les aliments **d'origine animale**. Un régime **ovo-lacto-végétarien** équilibré (lait, fromages, yogourt, œufs) permet de rencontrer les besoins en vitamine B12.

Le lait maternel [2] ou la préparation lactée fournit généralement au bébé **végétalien** la vitamine B12 dont il a besoin. Par la suite, c'est la consommation **quotidienne** de boisson de soya **enrichie** qui comblera ses besoins.

Il existe également des aliments **enrichis de B12** fabriqués à partir de protéines de soya (ex. : galettes pour burger, *viande hachée* sans viande, escalopes jardinières, etc.). Encore une fois, il s'agit de consulter les étiquettes...

Pour les bébés qui ne consomment pas d'aliments sources de B12 , un supplément sera nécessaire.

Calcium et vitamine D

L'enfant **ovo-lacto-végétarien** qui consomme ses **3 à 4 portions** de produits laitiers par jour satisfait généralement ses besoins en calcium.

Pour le végétalien, la principale source de calcium est la boisson de soya enrichie. 250 ml (1 tasse) fournit autant de calcium qu'une tasse de lait. Les jus d'orange enrichis de calcium, le tofu fabriqué avec sulfate de calcium, les figes, les noix et graines fournissent également du calcium.

En ce qui concerne la **vitamine D**, 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie par jour comblent le besoin.

Équilibre, variété, qualité

Voilà le secret pour une alimentation qui permet aux enfants, végétariens ou non, de se développer et de grandir en santé!

Les suppléments de vitamines et minéraux seront parfois nécessaires pour certains bébés et enfants. **Plus l'alimentation comporte de restrictions, plus il est difficile d'aller chercher tous les éléments nutritifs** essentiels en quantité suffisante. Ceci s'applique également à la maman qui allaite. Une nutritionniste ou votre médecin pourront évaluer les besoins de votre enfant et prescrire, selon les besoins, un supplément de vitamines et minéraux approprié.

Le végétarisme est un mode de vie. On ne s'improvise pas végétarien du jour au lendemain; certaines règles d'or sont essentielles afin de profiter du végétarisme sans mettre la santé en jeu.

N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la nutrition (diététiste/nutritionniste) si vous avez des interrogations au sujet du végétarisme.

Ressources utiles

Carol Timperley, *Le Grand livre de bébé végété*, Guy St-Jean Éditeur, 2001. (recettes)

Louise Lambert-Lagacé, *Comment nourrir son enfant du lait maternel au repas complet*, Éditions de l'Homme, 1999.

Louise Lambert-Lagacé, *La sage bouffe de 2 à 6 ans*, Éditions de l'Homme, 1998.

Louise Desaulnier et Louise Lambert-Lagacé, Diététistes, *Le végétarisme à temps partiel*, Éditions de l'Homme, 2001.

Références

Hackett A. et al. Is a vegetarian diet adequate for children? *Nutrition and Health*. 1998; 12 (3): 189-195.

Mangels A.R. and Messina V. Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of The American Dietetic Association*. 2001; 101(6): 670-677.

Messina M and Messina V., *The dietician's guide to vegetarian diets: Issues and applications*, Aspen Publishers inc., 1996.

Messina V and Mangels A.R. Considerations in planning vegan diets: children. *Journal of The American Dietetic Association*. 2001; 101(6):661-669.

Ordre Professionnel des Diététistes du Québec. *Manuel de Nutrition Clinique : Végétarisme*. 2000 : chap.3.2.

[1] Qui se nourrit d'aliments d'origine végétale et animale.

[2] Chez la maman **végétalienne** qui allaite et qui consomme suffisamment de vit. B12 (via des aliments enrichis et/ou suppléments).

Guide d'alimentation végétarienne

| Bébé végétalien | | |
|---|---|---|
| Aliments/nombre de portions par jour | Portion pour environ 9 à 12 mois | Portion pour 12 à 24 mois |
| Lait maternel ou préparation lactée enrichie de fer, à base de soya | À la demande, environ 750 ml (3 tasses) par jour | À la demande, en offrir à chaque repas, jusqu'à ce que bébé boive 750 ml (3 tasses) ou plus de boisson de soya enrichie par jour |
| Boisson de soya enrichie , non allégée | Pas avant un an | Jusqu'à 750-1000 ml (3-4 tasses) par jour |
| Céréales pou bébés riches en fer | 85-125 ml (1/3 à 1/2 tasse) non diluées par jour | |
| Produits céréaliers : 3-4 portions | 1/4 à 1/2 tranche de pain; 1/4 à 1/3 tasse céréales, riz, pâtes | |
| Fruits : 2-3 portions | 30 à 60 ml fruits en purée ou en morceaux; 85 à 125 ml jus; 1/2 fruit moyen | |
| Légumes : 2-3 portions | 30 à 60 ml de purée de légumes ou légumes cuits ou blanchis, en morceaux | |
| Légumineuses, tofu, produits à base de protéines de soya simili fromage de soya , : 2 portions | 30 à 45ml (2 à 3 cuil. à table) ou 30 g simili fromage | 45 à 60 ml (3 à 4 cuil. à table) ou 30 g simili fromage |
| Beurres de noix ou d'arachide : 1 portion | Attendre à 12 mois pour prévenir les allergies. | 15 ml (1 cuil. à table) En offrir à tous les jours pour un bon apport en énergie. |

Bébé ovo-lacto végétarien

| Aliments/ nombre de portions par jour | Portion pour environ 9 à 12 mois | Portion pour 12 à 24 mois |
|---|---|---|
| Lait maternel ou préparation lactée enrichie de fer | À la demande, environ 750 ml (3 tasses) par jour | |
| Lait de vache entier (3,25 %) | Pas avant 12 mois | 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) par jour |
| Céréales pour bébés riches en fer | 85-125 ml (1/3 à 1/2 tasse) non diluées par jour | |
| Produits céréaliers : 3-4 portions | 1/4 à 1/2 tranche de pain; 1/4 à 1/3 tasse céréales, riz, pâtes | |
| Fruits : 2-3 portions | 30 à 60 ml fruits en purée ou en morceaux; 85 à 125 ml jus; 1/2 fruit moyen | |
| Légumes : 2-3 portions | 30 à 60 ml de purée de légumes ou légumes cuits ou blanchis, en morceaux | |
| Fromage, yogourt | 1 portion de 30 g fromage ou 60 ml yogourt | 1 à 2 portions de 30 g fromage ou 60 à 125 ml (1/4 à 1/2 tasse) yogourt |
| Légumineuses, tofu, produits à base de protéines de soya ou œuf* ou beurres de noix ou d'arachide : 2 portions | 30 à 45 ml (2 à 3 cuil. à table) ou 1 jaune d'œuf Pas de beurre de noix ou d'arachide avant 12 mois | 45 à 60 ml (3 à 4 cuil. à table) ou 1 œuf complet ou 15 ml beurre de noix ou d'arachide |

* Vous pouvez offrir 4 à 7 œufs par semaine.

Comparaison entre menus de jeunes enfants végétalien, ovo-lacto végétarien et omnivore

Pour un enfant d'environ 1 an

| Végétalien | Ovo-lacto végétarien | Omnivore |
|---|--|---|
| 250 ml lait maternel ou préparation lactée céréales pour bébés enrichies de fer morceaux de banane et fraises | 250 ml lait de vache entier céréales pour bébés enrichies de fer morceaux de banane et fraises | 250 ml lait de vache entier céréales pour bébés enrichies de fer morceaux de banane et fraises |
| lentilles rouges et ¼ d' avocat en morceaux 250 ml boisson de soya enrichie 1 petit biscuit à l'avoine morceaux de mangue | lentilles rouges et brocoli (cuit) yogourt nature avec morceaux de mangue 1 petit biscuit à l'avoine | poulet et brocoli (cuit) yogourt nature avec morceaux de mangue 1 petit biscuit à l'avoine |
| Petite tartine au beurre d'arachide | 60 ml céréales à grains entiers avec 125 ml lait de vache entier | 60 ml céréales à grains entiers avec 125 ml lait de vache entier |
| casserole de tofu et légumes sur riz salade de fruits maison 125 ml lait maternel ou préparation lactée | omelette aux légumes accompagnée de riz salade de fruits maison 125 ml lait de vache entier | casserole de poisson et légumes sur riz salade de fruits maison 125 ml lait de vache entier |
| 125 ml lait maternel ou préparation lactée | 125 ml lait de vache entier | 125 ml lait de vache entier |

Références

Hackett A. et al. Is a vegetarian diet adequate for children? *Nutrition and Health*. 1998; 12 (3): 189-195.

Mangels A.R. and Messina V. Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of The American Dietetic Association*. 2001; 101(6): 670-677.

Messina M and Messina V., *The dietician's guide to vegetarian diets: Issues and applications*, Aspen Publishers inc., 1996.

Messina V and Mangels A.R. Considerations in planning vegan diets: children. *Journal of The American Dietetic Association*. 2001; 101(6):661-669.

OPDQ. *Manuel de Nutrition Clinique : Végétarisme*. 2000 : chap.3.2.



Les opinions et propos contenus dans cette « Chronique » sont de la seule responsabilité de leur auteur et ne pourront en aucune manière être attribués à PetitMonde.com

Chronique - Publiée le 07/08/2002
