

L'alimentation de l'enfant végétalien de 0-2 ans



Appliquer le principe de l'assiette équilibrée

Offrir 3 repas et 3 collations par jour

Chaque aliment est unique, miser sur la variété au sein de chaque groupe alimentaire

Choisissez la qualité des aliments, votre bébé décidera de la quantité



Produits céréaliers



Fruits et légumes



Un suivi régulier avec un(e) nutritionniste est fortement recommandé pour un enfant végétalien.



Protéines

Offrir des aliments riches en fer, en vitamine B12 et en gras plusieurs fois par jour

Les aliments riches en fer

- légumineuses, tofu, noix/graines, produits céréaliers enrichis.
- Commencer le repas par cet aliment.
- Offrir au même repas des fruits et des légumes contenant de la vitamine C pour favoriser l'absorption du fer (ex. : agrume, brocoli, chou, fraise, kiwi, tomate).



Les aliments riches en vitamine B12

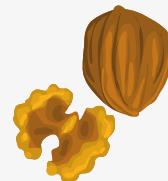
- Préparation commerciale pour nourrisson (PCN), levure alimentaire, certains « yogourt » végétaux, boisson de soya.



Attention! Les algues, le tempeh et le miso contiennent de la vitamine B12 que le corps ne peut pas utiliser. En offrir seulement à l'occasion.

Les aliments riches en gras

- Aliments riches en gras : noix et graines haché(e)s ou en poudre, beurre de noix, variété d'huiles, avocat, hummus, guacamole.
- Offrir des aliments riches en oméga-3 plusieurs fois par semaine : graines de lin, de chia ou de chanvre, noix de Grenoble, huile de lin, de canola ou de soya.



Quel type de lait offrir ?



Nouveau-né

Allaitement maternel exclusif jusqu'à l'introduction des aliments complémentaires, vers six mois.

Si le lait maternel n'est pas offert, offrir une préparation commerciale pour nourrisson (PCN) à base de soya enrichie en oméga-3.

Vers 6 mois

Poursuivre l'allaitement ou la PCN en combinaison avec des aliments complémentaires appropriés.

1 an

PCN enrichie en oméga-3 jusqu'à l'âge de 2 ans en complément au lait maternel

La boisson de soya peut parfois être adéquate. Une évaluation nutritionnelle est recommandée avant de remplacer la PCN.

2 ans

