

Fiche thématique

Alimentation végétalienne

Une alimentation végétalienne n'est pas recommandée pour les nourrissons et les enfants en bas âge. Si vous faites malgré tout ce choix pour votre enfant, vous devriez bien vous organiser et prévoir des contrôles médicaux réguliers.

Les nourrissons et les enfants en bas âge ont besoin d'un apport suffisant en énergie, en protéines et en autres nutriments essentiels pour pouvoir grandir et se développer correctement. Une alimentation d'origine végétale et animale permet de couvrir au mieux ces besoins. Or, l'alimentation végétalienne bannit tout aliment d'origine animale. Plus un enfant est jeune, plus les éventuelles carences en nutriments ont des répercussions importantes. Si vous souhaitez quand même que votre enfant soit végétalien, vous devriez suivre les recommandations générales pour l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge et les conseils suivants :



- Faites-vous conseiller par un diététicien qualifié et par le pédiatre. Organisez régulièrement des analyses en laboratoire.
- Pour les mères qui allaitent : prenez de la vitamine B12 pendant toute la période d'allaitement, veillez à ce que l'apport en acides gras oméga-3 soit suffisant et faites contrôler vos valeurs si vous êtes vous-même végétalienne.
- Si vous n'allaitez pas, des préparations pour nourrisson à base de soja sont la seule alternative, car les boissons d'origine végétale à base d'avoine, de riz ou de soja ne sont pas adaptées avant un an, étant donné qu'elles ne correspondent pas aux besoins en nutriments des nourrissons.
- Lors de la diversification alimentaire, votre enfant a besoin de compléments de vitamine B12 et parfois aussi de compléments de fer, d'iode, de calcium ou d'autres nutriments. Vous trouverez des informations sur les acides gras oméga-3 et le fer sur la fiche thématique consacrée à l'alimentation végétarienne, ainsi que des recommandations pour la vitamine D, l'iode et le fluorure sur ce site.
- Pour vous assurer que l'apport énergétique de votre enfant est suffisant, pensez aux fruits à coque, moulus ou en pâte, aux purées de légumineuses, aux flocons de céréales ou aux huiles. Privilégiez les légumes cuits aux légumes crus, car ceux-ci remplissent moins l'estomac des petits.
- L'apport en protéines doit être plus important pour une alimentation végétalienne. Il est aussi essentiel de trouver les bonnes combinaisons de protéines végétales, par exemple les céréales avec des légumineuses ou des fruits à coque moulus.

- Les aliments d'origine végétale contiennent certes de précieux nutriments, mais aussi des substances indésirables qui peuvent empêcher l'absorption des nutriments par l'intestin ou avoir des effets de type hormonal. Il est possible de réduire ce risque en proposant une alimentation aussi variée que possible.
- Évitez autant que possible d'utiliser des aliments transformés: ils contiennent souvent trop de graisse, de sucre, de sel et d'autres substances.

