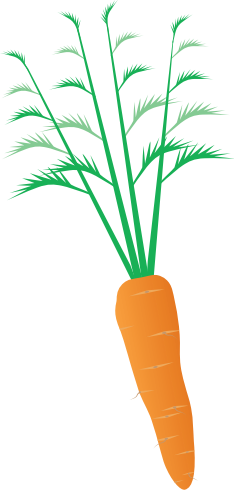


Fiche thématique

Alimentation végétarienne



L'alimentation végétarienne bannit une partie des aliments d'origine animale. Le type d'alimentation végétarienne le plus répandu est le régime ovo-lacto-végétarien, qui permet de consommer des œufs (ovo) et des produits laitiers (lacto), mais pas de viande ni de poisson.

Une alimentation ovo-lacto-végétarienne est possible pour les nourrissons et les enfants en bas âge, à condition de veiller à ce qu'ils aient un régime alimentaire équilibré et surtout de surveiller les nutriments apportés normalement par la viande et le poisson. Cela vaut particulièrement pour la vitamine B12, les acides gras oméga-3 et le fer :

- Pour couvrir les besoins en vitamine B12, il suffit en général de consommer trois portions de produits laitiers par jour et des occasionnellement des œufs.
- Les acides gras oméga-3 d'origine végétale devraient être consommés chaque jour. Il s'agit par exemple d'huile de colza, d'huile de lin ou d'huile de noix. Privilégiez ces huiles pour les plats froids et ajoutez-en aux autres plats après cuisson : en effet, une chaleur élevée peut détruire les acides gras. Les algues contiennent aussi des acides gras oméga-3, mais elles ne sont pas adaptées à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge car elles peuvent contenir des métaux lourds ou semi-métaux et de grandes quantités d'iode.
- L'organisme absorbe mieux le fer lorsque celui-ci est associé à de la vitamine C, par exemple lorsque l'on associe un jus de fruit à de la bouillie d'avoine, ou lorsqu'un repas comporte des lentilles, des pommes de terre, des poivrons ou des brocolis. Les œufs aussi sont une bonne source de fer.



Les œufs, les légumineuses et les produits à base de tofu ou de soja constituent une alternative aux protéines de viande et de poisson. Dès que votre enfant a un an, vous pouvez lui donner du fromage, du séré et de temps à autre du quorn.

Si vous souhaitez proposer à votre enfant une alimentation végétarienne, demandez conseil à votre pédiatre.

