

---

## Pour les bébés, porter tout spécialement attention aux points suivants:

- Le bébé a un besoin en fer relativement élevé: son poids triple au cours de la première année et il doit constituer davantage de sang.
- Le lait maternel contient du fer sous une forme très bien assimilable, mais en faible quantité. Au cours des premiers mois, les réserves de fer prénatales suffisent au bébé, mais après cinq à six mois, un apport supplémentaire doit être fourni par des aliments de complément.
- En lieu et place de viande, vous pouvez ajouter ¼ à ½ œuf dur et 10 à 20g de flocons de millet ou d'avoine dans la purée de légumes (produit instantané pour bébés ou flocons du commerce à cuire avec la préparation maison). Incorporer un peu de jus ou de purée de fruits pour améliorer l'assimilation du fer.
- Souvent fortement assaisonnés, les substituts de viande à base de tofu, seitan, Quorn et autres ne sont pas nécessaires.
- Veillez à un apport quotidien suffisant en lait, qu'il s'agisse du lait maternel ou d'une préparation de lait pour nourrissons.
- N'utilisez les préparations pour nourrissons à base de soja que dans des situations exceptionnelles justifiées et après avoir consulté un-e spécialiste.
- Les boissons à base de soja, d'amandes, de riz, etc., ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels particuliers du nourrisson et ne conviennent donc pas comme substituts de lait. Ils peuvent entraîner des troubles de la croissance résultant de déficits énergétiques et protéiques ainsi que d'autres carences nutritionnelles.

### A noter:

- **Si vous proposez une alimentation végétarienne à votre enfant, il faut en informer votre pédiatre.** Il pourra déceler de manière spécifique la présence d'éventuelles carences et, au besoin, vérifier s'il reçoit un apport suffisant en fer.
- Un-e spécialiste qualifié-e (diététicien-ne ASDD) peut vous conseiller individuellement.

### Liens:

- [www.bonappetitlespetits.ch](http://www.bonappetitlespetits.ch)
- [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)

Centre de Puériculture  
Canton de Berne

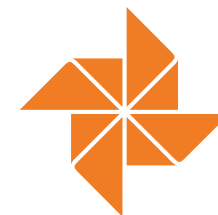


[www.cp-be.ch](http://www.cp-be.ch)



## Alimentation végétarienne pour les bébés et les enfants en bas âge

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



---

Les parents peuvent donner à leur enfant une alimentation végétarienne pour autant qu'ils possèdent les connaissances nécessaires en matière de sélection des aliments. Le meilleur moyen d'y parvenir consiste en une alimentation **ovo-lacto-végétarienne**, comprenant des œufs et des produits laitiers, mais pas de viande ni de poisson.

## Alimentation ovo-lacto-végétarienne: c'est la diversité qui compte

Si vous souhaitez proposer à votre enfant une alimentation ovo-lacto-végétarienne, il est primordial de veiller à ce que son régime alimentaire soit équilibré et de porter une attention particulière aux nutriments généralement apportés par la viande et le poisson. Au quotidien, la pyramide alimentaire suisse sert de base de référence ([www.ssge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.ssge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)).

**Plus le nombre de produits exclus de l'alimentation est élevé, plus grande est la probabilité d'une carence en certains nutriments. C'est pourquoi la diversité et la variété revêtent une très grande importance.**

## Alimentation végétalienne: ne convient pas aux bébés et aux enfants en bas âge

En renonçant à **tous** les produits d'origine animale, les personnes végétaliennes ont une alimentation fortement restreinte, ce qui peut occasionner des carences au niveau d'importantes substances nutritives. Il est donc déconseillé de proposer une alimentation végétalienne aux nourrissons et aux enfants en bas âge.

Si vous souhaitez tout de même nourrir votre enfant selon les principes végétaliens, vous devez absolument l'amener chez un médecin pour des contrôles réguliers, vous faire conseiller par un-e diététicien-ne qualifié-e et compléter son alimentation par de la vitamine B12 et éventuellement d'autres substances nutritives.

## Si l'alimentation ne comporte ni viande ni poisson, il faut veiller à:

### Protéines

- La viande et le poisson ne peuvent pas être simplement supprimés sans être impérativement remplacés par d'autres sources de protéines, telles qu'œufs, lait, produits laitiers (fromage/séré à partir de 1 an) et légumineuses.
- Les combinaisons d'aliments ci-après assurent un apport protéinique de haute qualité:
  - Céréales avec produits laitiers/avec œufs/avec légumineuses/avec noix (p. ex. pain et fromage ou purée d'amandes, birchermüesli, omelette, galettes de céréales, maïs et haricots)

- 
- Pommes de terre avec produits laitiers ou œufs (p. ex. pommes de terre en robe des champs avec séré ou œufs brouillés)
  - Légumineuses avec produits laitiers (p. ex. lentilles et yoghourt).

### Fer

- Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer de provenance animale. Un bon moyen d'en améliorer l'absorption est de consommer des sources végétales de fer en même temps que des aliments riches en vitamine C: p. ex. poivrons rouges, brocolis, kiwis, fraises et oranges.
- Les farines et flocons de céréales complètes (surtout l'avoine et le millet), les pâtes et le riz complets, les lentilles et autres légumineuses, les légumes comme les salsifis, les épinards, les petits pois, les brocolis et le fenouil constituent de bonnes sources de fer.

### Iode

- Si vous ne donnez pas de poisson à votre enfant, assurez-vous de lui fournir un apport régulier en sel iodé (le sel marin n'en contient pratiquement pas). Les œufs, le fromage et le pain élaboré avec du sel iodé sont également de bonnes sources d'iode.

### Calcium

- Trois portions quotidiennes de lait/produits laitiers assurent un apport suffisant en calcium.
- Aliments végétaux riches en calcium: légumes verts (p. ex. brocolis, épinards, chou vert frisé), amandes, purée de sésame et eaux minérales riches en calcium (au moins 150 mg/litre).

### Acides gras oméga-3

- Les acides gras omega-3 sont importants pour le développement sain de l'enfant et doivent être fournis par le biais de l'alimentation. Comme alternative au poisson, les huiles végétales (de colza, noix, lin et soja) et les noix constituent de bonnes sources.

### Vitamine B12

- Les aliments végétaux ne contiennent pratiquement pas de vitamine B12; les besoins peuvent généralement être couverts par un apport suffisant en œufs, lait et produits laitiers. Chez l'adulte, une carence ne se manifeste qu'après des années, mais chez le bébé, un déficit peut en peu de temps altérer durablement le développement psychomoteur. C'est pourquoi un contrôle médical et, au besoin, une supplémentation en vitamine B12 sont vivement recommandés aux végétariennes pendant la grossesse et la période d'allaitement pour assurer l'approvisionnement de leur enfant en vitamine B12.

### Zinc

- La combinaison de sources de zinc végétales avec des aliments contenant de la vitamine C permet d'améliorer l'absorption du zinc. Bonnes sources de zinc: fromage, œufs, flocons d'avoine, graines et noix.
-