

Quoi offrir à un enfant végétarien 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

Fruits et légumes



Une consultation avec un(e) nutritionniste est recommandée pour un enfant végétarien

Produits céréaliers

Protéines



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

Les aliments riches en fer

- Sources : œufs, légumineuses, tofu, noix/graines, produits céréaliers enrichis
- Offrir au même repas des fruits riches en vitamine C pour favoriser l'absorption du fer (ex. : orange, clémentine, pamplemousse, pomelo, kiwi, mangue).

Les aliments riches en gras

- Aliments riches en gras : noix et graines, beurre de noix, variété d'huiles, avocats, hummus, guacamole, lait 3,25 %, œufs, poissons, yogourts 2 % m.g. et plus, etc.
- Source oméga-3 végétales : graines de lin, de chia ou de chanvre, noix de Grenoble, huile de lin, de canola ou de soya.



Offrir à tous les jours des aliments de source animale comme du lait, œufs, yogourt, etc.

Adapter l'alimentation selon le type de végétarisme

Pesco-ovo-lacto végétarien

- Offrir du poisson gras à chaque semaine
- Si l'enfant n'est pas allaité, offrir une PCN jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois
- À partir de l'âge de 9 à 12 mois, offrir du lait de vache 3.25 % m.g.

Ovo-lacto et lacto végétarien

- Offrir des aliments riches en oméga-3 végétales plusieurs fois par semaine
- Si l'enfant n'est pas allaité, offrir une PCN enrichie en oméga-3 jusqu'à l'âge d'un an
- À partir de l'âge d'un an, offrir du lait de vache 3.25 % m.g.

Pesco : poisson et fruits de mer | Ovo : œufs | Lacto : produits laitiers