

Alimentation végétarienne pour les enfants

L'alimentation végétarienne gagne fortement en popularité ces dernières années. Plusieurs facteurs y contribuent, tels que le bien-être animal, l'environnement et la santé.

Les enfants sont en pleine croissance et ont donc besoin d'une alimentation saine, variée et équilibrée. Lorsqu'on opte pour une alimentation végétarienne, le régime **lacto-ovo-végétarien** est la meilleure option. Le terme 'lacto' fait référence aux produits laitiers d'origine animale, tandis que 'ovo' désigne les œufs.

Les carences en protéines, en oméga-3, en vitamine B12 et en fer sont particulièrement fréquentes chez les personnes suivant un régime végétarien. Il est donc important d'y prêter une attention particulière. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour bien organiser une alimentation végétarienne pour votre enfant et d'éviter tout risque de carence en nutriments essentiels.

Protéines

- ✓ Sources de protéines végétales de haute qualité :
 - Légumineuses (ex. : pois chiches, pois cassés, haricots blancs/rouges/bruns, lentilles, fèves...)
 - Produits à base de soja (ex. : tofu, tempeh...)
 - Mycoprotéines (un champignon très nutritif, ex. : Quorn®)
 - Noix et graines

Substituts de viande sains

- ✓ Les tartines végétariennes contiennent souvent beaucoup de sel et de graisses. De bonnes alternatives sont les œufs, le fromage et les produits à base de fromage (ex. : fromage frais aux herbes ou aux fruits), les pâtes à tartiner aux noix (ex. : beurre de cacahuète non salé), le houmous et les tartines de légumes.
- ✓ Les substituts de viande à cuire contiennent souvent beaucoup de graisses et peu d'ingrédients nutritifs. Pensez, par exemple, aux burgers au fromage ou aux burgers panés aux légumes qui contiennent peu de légumes. Il est préférable d'opter pour des sources végétales de protéines de qualité mentionnées plus haut. Veillez à proposer des portions suffisantes et variées.

Boissons végétales

- ✓ Bonnes alternatives : boissons au soja et produits dérivés enrichis en calcium (ex. : lait de soja, yaourt de soja, desserts au soja...)
- ✗ À limiter : les autres boissons végétales comme celles à base de noix, d'avoine, de coco ou de riz ne sont pas des substituts complets du lait de vache. Il vaut donc mieux les éviter ou les limiter strictement pour les enfants et les adolescents.

Oméga-3

En suivant un régime végétarien sans poisson, l'apport en **oméga-3** est souvent insuffisant. Compte tenu des besoins quotidiens en oméga-3, il est recommandé de choisir d'autres sources de qualité.

- ✓ Noix
- ✓ Produits à base de soja
- ✓ Certaines huiles (ex. : huile de lin, de noix, de colza)
- ✓ Légumes à feuilles vertes (ex. : mâche, épinards, scarole)
- ✓ Algues marines
- ✓ Œufs enrichis en oméga-3 (provenant de poules nourries avec un aliment enrichi)

Fer

- ✓ Produits céréaliers complets (ex. : pain complet, riz complet, pâtes complètes).
 - Il est recommandé d'associer ces produits à une source de vitamine C (ex. : fruits et/ou légumes sous forme de purée ou de jus). La vitamine C améliore significativement l'absorption du fer par l'organisme et aide ainsi à prévenir les carences.
- ✓ Légumineuses (ex. : pois chiches, pois cassés, haricots blancs/rouges/bruns, lentilles, fèves)
- ✓ Noix et graines
- ✓ Légumes à feuilles vert foncé (ex. : mâche, épinards, scarole)

Vitamine B12

La **vitamine B12** se trouve uniquement dans les produits d'origine animale. C'est pourquoi il est important, dans un régime végétarien, de consommer

Consultez une diététicienne

Comme pour toute alimentation saine, la **pyramide alimentaire** est également une base importante pour un régime végétarien équilibré. Vous trouverez la version la plus récente de la pyramide alimentaire sur le site www.gezondleven.be.

Lorsqu'on commence un régime végétarien chez les enfants, il est conseillé de consulter une diététicienne. Cela permet de recevoir des conseils adaptés et d'accompagner au mieux l'alimentation de votre enfant.

