



## L'ALIMENTATION OVO-LACTO-VÉGÉTARIENNE AU COURS DES 2<sup>E</sup> ET 3<sup>E</sup> ANNÉES DE VIE

Ce document a été rédigé par la Société Suisse de Nutrition SSN en collaboration avec l'Association suisse des consultations parents-enfants et avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5, 3007 Berne  
Tél: 031 385 00 00  
info@sge-ssn.ch



**Dans le cadre d'une alimentation ovo-lacto-végétarienne, la viande et le poisson ne sont pas consommés, mais d'autres produits d'origine animale comme les produits laitiers et les œufs figurent régulièrement au menu.**

Une alimentation ovo-lacto-végétarienne est également possible pour les jeunes enfants, à condition qu'elle soit variée et équilibrée et qu'une attention particulière soit accordée aux nutriments apportés par la viande et le poisson dans une alimentation mixte. Cela concerne surtout la vitamine B12, le fer et les acides gras oméga-3.

La viande et le poisson sont également des sources importantes de protéines et d'iode. Une alimentation équilibrée et le remplacement de la viande et du poisson par d'autres sources de protéines telles que les œufs, les légumineuses ou le tofu permettent de couvrir les besoins en protéines. N'utilisez en outre que du sel de cuisine iodé.



Plus d'informations  
sur l'alimentation:

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

# SUBSTANCES POTENTIELLEMENT CRITIQUES



## LE FER

**Les céréales complètes, les légumineuses** (p. ex. lentilles, pois chiches) ainsi que certains **légumes**, comme le brocoli, l'épinard, les petits pois et les pois mange-tout, sont entre autres riches en fer. Le **tofu** contient également des quantités appréciables de fer.

- Intégrez régulièrement ces aliments dans le menu de votre enfant.
- Combinez-les avec des aliments riches en vitamine C (p. ex. brocoli, poivron, agrumes, kiwi, fraises) afin de rendre le fer qu'ils contiennent plus disponible.



## VITAMINE B12

La vitamine B12 se trouve sous sa forme active exclusivement dans les produits d'origine animale. Pour couvrir les besoins, il est important de consommer au moins 3 produits laitiers et de manger régulièrement des œufs.

- Proposez plusieurs fois par semaine à votre enfant des plats contenant des œufs (des exemples suivent).
- Veillez à consommer 3 à 4 portions de produits laitiers par jour. 1 portion correspond à:
  - 1 dl de lait ou
  - 100 g de yogourt / séré / cottage cheese ou
  - 15 g de fromage à pâte mi-dure / dure ou
  - 30 g de fromage à pâte molle



## ACIDES GRAS OMÉGA-3

Différentes huiles sont riches en acides gras oméga-3, par exemple **les huiles de colza, de lin, de noix** ou de cameline ainsi que **les noix**.

- Pour la préparation des repas de votre enfant, utilisez au total 3 cuillères à café par jour d'une ou plusieurs des huiles mentionnées ci-dessus (p. ex. dans la sauce à salade ou pour la préparation des légumes).
- Renoncez aux huiles riches en oméga-6 comme l'huile de tournesol ou de carthame.
- Les aliments enrichis en acides gras EPA et DHA, comme certaines huiles spéciales ou jus, peuvent également contribuer à couvrir les besoins.
- Proposez à votre enfant 1 cuillère à café de fruits à coque moulus (si possible des noix) par jour (p. ex. dans le muesli ou le yogourt).

## AUTRES CONSEILS

### ALTERNATIVES À LA VIANDE

On trouve sur le marché de nombreuses alternatives végétariennes à la viande fortement transformées, comme les «saucisses végétales», les produits panés ou (pré)frits.

Certains de ces produits peuvent contenir beaucoup de graisse et/ou de sel. Remplacez plutôt la viande et le poisson par des produits aussi peu transformés que possible, comme les œufs, les légumineuses, le fromage/fromage blanc, le tofu ou les produits nature à base de Quorn.

### ALTERNATIVES AUX LAITAGES

Les boissons de soja et les substituts de yogourt et fromage blanc à base de soja, lorsqu'ils sont enrichis en calcium et vitamine B12, ont une teneur en protéines, en calcium et en B12 équivalente au lait et aux yogourts et fromages blancs à base de lait de vache.

En revanche, les boissons à base d'avoine, de riz et d'amandes ne sont pas comparables en termes de valeur nutritionnelle. Elles ne contiennent pratiquement pas de protéines. Certains produits sont en outre riches en sucres.

### SUPPLÉMENTS

Au-delà de la supplémentation standard en vitamine D et de l'utilisation de sel de cuisine iodé et fluoré, la prise d'autres compléments n'est généralement pas nécessaire dans le cadre d'une alimentation variée.

Informez votre pédiatre de l'alimentation végétarienne de votre enfant. Cela lui permettra d'éventuellement vérifier l'apport de certains nutriments en laboratoire et de prescrire d'autres suppléments si nécessaire.

### ALGUES

On trouve sur le marché des algues et des produits à base d'algues comme source d'acides gras oméga-3 ou d'iode.

Ils ne conviennent pas aux enfants en bas âge, car ils peuvent être contaminés par des métaux lourds et semi-lourds et contenir de grandes quantités d'iode.

### PSEUDO-CÉRÉALES

Le quinoa, l'amarante et le sarrasin contiennent certes des quantités appréciables de protéines et de fer, mais ne sont pas recommandés pour l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge.

Ils contiennent différentes substances qui peuvent empêcher l'absorption de nutriments précieux ou avoir des effets négatifs directs sur la santé.

# EXEMPLES DE MENUS VÉGÉTARIENS

Petit déjeuner	Protéines	Fer	Vitamine C	Vitamine B12	Acides gras Omega-3
1 dl de lait	X			X	
1 dl de jus d'orange			X		
Frappé aux fruits frais (lait + baies, banane, nectarine, etc.)	X		X	X	
Pain complet avec du houmous	X	X			
Pain complet avec du fromage	X	X		X	
Pain croustillant complet avec de la purée de fruits à coque non sucrée et 1 dl de lait et une poignée de fruit.	X	X	X	X	
Birchermuesli: flocons non sucrés, yogourt, fruits frais et une c.c. d'huile de lin ou de noix moulues.	X	X	X	X	X
Porridge (flocons d'avoine cuits dans du lait) avec des fraises	X	X	X	X	

Goûter (dix-heures / quatre-heures)	Protéines	Fer	Vitamine C	Vitamine B12	Acides gras Omega-3
Fruit ou légume frais de saison			X		
Bâtonnets de légumes avec sauce au séré et huile de lin	X		X	X	X
Pain complet ou pain croustillant complet avec séré aux herbes	X	X		X	
Crackers complets et fruits frais	(X)	X	X		
Yogourt/séré avec purée de fruits et 1 c.c. de purée de fruit à coque	X	(X)	X	X	

<sup>1</sup> Est source d'acides gras oméga-3, pour autant que l'huile utilisée pour la préparation en contiennent (par ex. huile de colza). <sup>2</sup> Contient des quantités appréciables de vitamine C et/ou de fer, selon les légumes utilisés.

Repas de midi ou du soir	Protéines	Fer	Vitamine C	Vitamine B12	Acides gras Omega-3
En apéritif : 1dl de jus d'orange non sucré, ½ pamplemousse à manger à la cuillère ou des bâtonnets de légumes (par ex. poivron)			X		
Sauce à salade: avec de l'huile de colza, de noix, de lin ou de cameline					X
Préparation: pour étuver, utiliser de l'huile de colza					X
Œufs brouillés sur toast complet avec bâtonnets de crudités	X	X	X <sup>2</sup>	X	X <sup>1</sup>
Œufs brouillés, pâtes complètes, brocoli	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Omelette aux herbes et à la tomate avec des pommes de terre	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Pommes de terre rôties, œuf au plat et épinards	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Soufflé de pommes de terre (avec œuf), salade de carottes et orange	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Rösti au fromage, salade de saison	X	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>	X	X <sup>1</sup>
Lasagnes aux épinards et à la ricotta	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Pomme de terre en robe des champs, séré aux herbes (avec 1 c.c. d'huile de lin), fromage et crudités	X	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>	X	X
Risotto de millet au fromage, légume de saison	X	X	X <sup>2</sup>	X	X <sup>1</sup>
Pâtes complètes, sauce tomate, fromage râpé, salade de saison	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Pizza de polenta, avec mozzarella et divers légumes	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Tarte au légumes (pâte brisée complète, liaison avec fromage et œuf)	X	X	X	X	X <sup>1</sup>
Tarte aux fruits (pâte brisée complète et liaison à l'œuf)	X	X	X	X	
Crêpe aux champignons et fromage	X	X		X	X <sup>1</sup>
Galettes de pommes de terre et légumes, cottage cheese	X	X <sup>2</sup>	X	X	X <sup>1</sup>
Galettes de flocons de céréales et légumes (avec de l'œuf)	X	X	X <sup>2</sup>	X	X <sup>1</sup>
Potée de légumes et lentilles	X	X	X		X <sup>1</sup>
Poêlée de riz, tofu et poivrons	X	X	X		X <sup>1</sup>
Couscous complet, ratatouille, pois chiches	X	X	X		X <sup>1</sup>
Gratin de pâtes complètes avec dés de légumes (œuf et fromage dans la liaison)	X	X	X	X	
Birchermuesli	X	X	X	X	
Riz au lait, compote de fruits	X		X	X	
Dessert: Salade de fruits			X		
Dessert: crème, flan	X			X	