

Régimes végétariens et végétaliens



Les régimes à base de plantes peuvent répondre aux besoins de votre bébé lorsqu'ils sont correctement conduits.

Exemples d'aliments



Lentilles, haricots, tofu ou yaourt, ou aliments végétaux enrichis adaptés aux nourrissons

Fruits ou légumes riches en vitamine C pour faciliter l'absorption du fer

Bouillie de céréales complètes ou tranches de pain moelleux

Si vous donnez à votre bébé un régime vegan

Il est essentiel de demander conseil à un professionnel de santé ou à un diététicien concernant les compléments tels que la vitamine B12, la vitamine D, le fer, le zinc, les graisses oméga-3 et le calcium – Des carences dans ces nutriments pourrait entraîner chez votre bébé des problèmes de santé à court et long termes.

