



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LES ENFANTS DE 4 À 9 ANS

L'enfance est caractérisée par une croissance rapide à laquelle s'ajoute une activité physique importante. Une alimentation végétale variée et équilibrée permet aux enfants d'avoir une croissance normale et de combler leurs besoins nutritionnels.

Qu'elle soit omnivore ou végétalienne, une alimentation déséquilibrée peut entraîner des retards de croissance avec une courbe de corpulence anormale et des carences nutritionnelles.

Une alimentation variée est la clé pour éviter toute carence. L'augmentation des besoins en micronutriments est proportionnelle à celle des protéines, lipides et glucides.

Voici quelques conseils pour équilibrer l'alimentation végétalienne de votre enfant.

RAPPEL DES PRINCIPAUX APPORTS CONSEILLÉS POUR LES MINÉRAUX, VITAMINES, NUTRIMENTS (SOURCE ANSES)

	4 à 6 ans	7 à 9 ans
Besoin énergétique	1200 à 1600 kcal	1700 à 2000 kcal
Macronutriments		
Protéines (10 à 15 % de l'apport énergétique de la journée)	14 à 17 g par jour (fille) 15 à 18 g par jour (garçon)	19 à 25 g par jour (fille) 20 à 26 g par jour (garçon)
Lipides	35 à 40 % de l'AET*	35 à 45 % de l'AET
Acide linoléique ($\omega 6$)	4 % de l'AET	4 % de l'AET
Acide alpha-linolénique ($\omega 3$)	1 % de l'AET	1 % de l'AET
EPA + DHA	250 mg (dont DHA 125 mg)	250 mg (dont DHA 125 mg)
Glucides	50 à 55% de l'AET	50 à 55 % de l'AET
Fibres	Âge + 5 g	Âge + 5 g
Minéraux		
Calcium	700 mg	900 mg
Magnésium	130 mg	200 mg
Fer	7 mg	8 mg
Zinc	7 mg	9 mg
Iode	90 μ g	120 μ g
Sélénium	30 μ g	40 μ g
Vitamines		
Vit. C	30 mg	45 mg
Vit. B ₉	150 μ g	200 μ g
Vit. B ₁₂	1,1 μ g	1,4 μ g
Vit. D	13 μ g	13 μ g

* AET : apport énergétique total.

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#),
diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez toutes nos ressources sur vegan-pratique.fr.



Veggie Challenge

RÉPARTITION RECOMMANDÉE DES APPORTS ÉNERGÉTIQUES AU COURS DES 4 REPAS :

Repas	Pourcentage énergétique conseillé
 Petit déjeuner	25 %
 Déjeuner	30 %
 Goûter	15 %
 Dîner	30 %

Le petit déjeuner et le goûter sont des repas essentiels pour l'enfant. Ils doivent de préférence être composés de 2 à 3 aliments parmi les suivants : oléagineux, laits et yaourts végétaux, céréales, fruits...

Quantité de féculents petit déjeuner/goûter :

- Entre 4 et 6 ans : $\frac{1}{8}$ de baguette ou 2 petits gâteaux.
- Entre 7 et 9 ans : $\frac{1}{8}$ à $\frac{1}{4}$ de baguette ou 3 à 4 petits gâteaux.

Apport protéique

Besoins de l'enfant et apports moyens

Parmi les nutriments participant à l'apport énergétique, les protéines sont essentielles pour assurer le renouvellement cellulaire, l'augmentation de la masse maigre, mais aussi l'accroissement de la taille et du poids. Cependant, ces besoins ont été longtemps surestimés. En pratique, dans les pays industrialisés, la consommation protéique dépasse largement les apports de sécurité estimés entre 15 et 25 g de protéines par jour entre 4 et 9 ans.

Des données de consommation de protéines chez les enfants (source AFSSA) indiquent que :

- l'apport protéique des garçons de 5 à 7 ans est de 72 g par jour,
- l'apport protéique des filles de 5 à 7 ans est de 65 g par jour.

Les apports moyens sont donc largement supérieurs aux apports de sécurité. Les recommandations devraient plutôt aller dans le sens d'une diminution de la consommation de protéines chez l'enfant afin d'augmenter l'apport en glucides complexes.

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez toutes nos ressources sur vegan-pratique.fr.



Veggie Challenge →

Intérêt des protéines végétales pour l'enfant

Manger des protéines végétales permet un meilleur équilibre entre les apports glucidique et protidique.

L'apport protidique des enfants est en moyenne trop élevé. Il est donc préférable de leur proposer des aliments d'origine végétale dont la teneur en protéines est plus équilibrée :

- 100 g de viande = 20 g de protéines,
- 100 g de [légumes secs](#) cuits = 7 g de protéines.

En mangeant varié, l'enfant satisfera tous ses besoins en acides aminés essentiels*. Les protéines sont présentes dans la plupart des aliments (excepté huile et sucre), avec des proportions variables des différents acides aminés.

Liste des aliments riches en protéines et quantités recommandées : voir la page « [Les protéines](#) » sur Vegan Pratique.

Pour un enfant végétalien, il est conseillé de consommer quotidiennement une portion d'aliment riche en protéines contenant environ son âge x 2 g de protéines. Le reste des protéines sera apporté par les autres aliments consommés dans la journée.

* Les protéines sont composées de chaînes d'acides aminés. Notre corps utilise ces acides aminés pour reconstituer ses propres protéines. Il est capable de les synthétiser lui-même, à l'exception de 8 d'entre eux qui doivent être apportés par l'alimentation : on les appelle les acides aminés essentiels.

Exemple de portion journalière pour un enfant de 7 ans

1 portion d'aliment riche en protéines, soit qui contient 7 à 14 g de protéines pour 100 g consommés.

Exemples de portions contenant 14 g de protéines

- 200 g de [légumes secs](#) cuits (haricots, lentilles, pois chiches...)
- 100 g de [tofu](#)
- 1 steak de [soja](#)
- 400 ml de lait de [soja](#) (tonyu)
- 60 g de farine de [légumes secs](#)
- 80 g de flocons de [légumes secs](#)
- 100 g de quinoa cru
- 30 g de farine de lupin
- 25 g de [protéines de soja texturées](#) (non réhydratées)



Les conseils en plus

- Varier les sources de protéines afin de proposer l'ensemble des acides aminés essentiels à l'organisme.
- Attention à l'excès de céréales complètes et légumineuses qui peut parfois entraîner un inconfort digestif.
- Les légumineuses seront bien cuites voir mixées ou sous forme de farines ou flocons pour les petits tubes digestifs délicats.
- Les légumes secs sont des trésors nutritionnels. En effet, constitués de 60 % de sucres complexes, ils contiennent peu de matières grasses mais sont riches en protéines (20 %). Ce sont de bonnes sources de fer, magnésium et calcium.
- Il est préférable, pour une meilleure assimilation, de répartir les protéines sur les différents repas.

Apport lipidique

Besoins de l'enfant et apports moyens

L'apport lipidique conseillé chez l'enfant doit correspondre à 30 à 40 % de l'apport énergétique total. Cet apport est généralement couvert : la plupart des enfants sont à 38 % des apports en acides gras totaux. En revanche, les apports en acides gras saturés représentent 47% des lipides ingérés, alors qu'on recommande qu'ils soient inférieurs à 12 %.

Il est donc important de s'intéresser à la qualité des acides gras apportés par l'alimentation car tous ne sont pas équivalents : la part de bon gras (acides gras insaturés) doit être augmentée et celle de mauvais gras (acides gras saturés) diminuée.

Intérêt des lipides d'origine végétale pour l'enfant

Les matières grasses végétales contiennent généralement peu d'acides gras saturés et de cholestérol, qui sont largement impliqués dans les maladies cardio-vasculaires.

Liste des aliments riches en lipides et quantités recommandées :
voir la page « [Les lipides et les acides gras](#) » sur Vegan Pratique.



Exemple de portion journalière pour un enfant de 7 ans

1 g de lipides correspond à 9 kcal, un enfant de 7 ans (AET = 1 700 kcal), a donc besoin de 65 à 75 g de lipides.

Sur l'ensemble de la journée, l'enfant va donc consommer en moyenne 7 cuillères à soupe de lipides, ce qui correspond par exemple à 1 à 2 cuillères à soupe de matières grasses ajoutées pour cuisiner ou assaisonner à chaque repas, et 2 cuillères à soupe de matières grasses de composition (déjà incluses dans l'aliment).

Exemples de portions contenant 10 g de lipides

1 càs d'huile
6 càs de crème de soja ou de coco (1/4 de briquette)
20 g de fruits à coque
1/2 avocat
1 càs de purée d'oléagineux
1 càs de pesto
8 olives
30 g de pâté végétal
1 saucisse végétale
1 steak de soja
30 g de gâteau (en moyenne)

Les conseils en plus

- Penser à assaisonner les crudités avec des huiles riches en acides gras polyinsaturés (huile de colza, noix...).
- Chaque jour, proposer à vos enfants 1 à 2 poignées de fruits à coque pour les collations.
- Parsemer les plats de graines de courge, sésame, tournesol...
- Végétalien ne veut pas dire « peu gras ». Bien lire les étiquettes. Un aliment gras contient plus de 10 % de matières grasses ou 10 g de matières grasses pour la portion consommée.
- Une supplémentation en oméga-3 à chaîne longue (EPA/DHA) peut s'avérer nécessaire chez l'enfant. La dose recommandée est de 125 mg de DHA par jour.



Apport en glucides et en fibres

Besoins de l'enfant et apports moyens

L'apport glucidique conseillé chez l'enfant doit correspondre à 50 à 55 % de l'apport énergétique total. Cet apport est généralement couvert.

Il est toutefois fréquent de retrouver un défaut de diversification des sucres complexes, et une orientation défavorable vers les sucres simples (produits sucrés), qu'il faudrait corriger. La diversification des sucres complexes et des produits céréaliers aide également à satisfaire les besoins en minéraux.

1/3 des enfants seulement ont des consommations de pain, céréales, pommes de terre et légumes secs conformes aux repères du PNNS (« à chaque repas et selon l'appétit »).

Les produits transformés et sucrés remplacent trop souvent les céréales non raffinées. Le glucose, le saccharose (notre sucre de table) au goût très sucré, les sucres modifiés, favorisent les caries et la prise de poids de l'enfant. Ce sont des calories vides, sans intérêt nutritionnel. Ils ne doivent pas représenter plus de 10 % des apports.

Les quantités de fibres ingérées sont souvent en dessous des recommandations (âge + 5 g). Un enfant de 7 ans, par exemple, doit consommer chaque jour 7 + 5 = 12 g de fibres, que l'on trouve dans les légumes, fruits, céréales, etc.

Les enfants mangent généralement trop de viande et de produits raffinés au détriment des légumes et céréales complètes.

Intérêt d'une alimentation végétale pour l'enfant

- La consommation de fruits et de légumes est plus importante.
- L'apport en aliments riches en fibres, minéraux et vitamines (en vit. C notamment) est augmenté.
- Moins de produits transformés.
- L'apport en légumes est augmenté dès la diversification. L'enfant est donc habitué aux légumes et prend plus de plaisir à en manger.

Liste des aliments riches en glucides et fibres et quantités recommandées : voir la page « [Les glucides et les fibres](#) » sur Vegan Pratique.



Exemple de portion journalière pour un enfant de 7 ans

1 g de glucides correspond à 4 kcal, un enfant de 7 ans (AET = 1 700 kcal) a donc besoin de 212 g de glucides.

5 à 6 portions de féculents sont conseillées sur la journée, ainsi que 3 portions de fruits. Le sucre (saccharose ou équivalent) sera proposé en quantité limitée à raison de 1 cuillère à café (5 g) par repas.

Les produits transformés, riches en sucres simples sont à limiter.

Exemples de portions glucidiques

1 portion de fruit	1 portion de céréale
1 fruit de taille moyenne (150 g, orange, pomme, banane...) 1/8 melon 2 petits fruits (clémentines, kiwis...) 1/4 d'ananas 10 litchis 10 grains de raisin 100 g de compote sans sucre ajouté 1 poignée de fruits secs (30 g)	100 g de céréales cuites 30 g de céréales crues 30 g de céréales de petit déjeuner ou muesli ou flocons d'avoine 1 tranche de pain de 40 g ou 3 biscottes 25 g de farine contenue dans 1/4 de pizza ou 1/8 de part de tarte ou 2 portions de béchamel 1 pomme de terre moyenne (120 g)

Les conseils en plus

- Éviter les produits industriels transformés, riche en sucres simples.
- Favoriser l'utilisation du sucre complet pour vos gâteaux.
- Préférer les yaourts de soja ou équivalent nature et ajouter un produit sucrant (confiture, sucre, sirop d'érable). Ce sera souvent moins sucré que les desserts du commerce.
- Bien lire les étiquettes. Un aliment sucré contient plus de 10 % de « glucides, dont sucre » ou plus de 10 g de sucre pour la portion consommée. Entendez par « dont sucre » le sucre simple, les glucides complexes n'étant pas comptabilisés dans ce chiffre.



Zoom sur le fer

Le fer est un élément important. Il intervient dans l'augmentation du volume sanguin, l'oxygénation des cellules pour un bon fonctionnement.

L'anémie ferriprive est la conséquence la plus fréquente d'une carence en fer. Il est important de proposer chaque-jour des aliments riches en fer. Les aliments protéinés sont généralement riches en fer.

Voir le site Vegan Pratique pour plus d'informations sur [le fer](#).

Le calcium

C'est un minéral clé de cette période avec constitution du capital osseux dès le plus jeune âge. L'objectif est d'obtenir une densité osseuse optimale à la fin de l'adolescence.

Pensez à proposer 3 produits riches en calcium à votre enfant chaque jour.

Voir le site Vegan Pratique pour plus d'informations sur [le calcium](#).

La vitamine B₁₂

La supplémentation est obligatoire et correspond à la moitié de la supplémentation conseillée pour les adultes soit 12,5 µg pour une prise quotidienne (1/2 comprimé de Veg1).

Voir le site Vegan Pratique pour plus d'informations sur [la vitamine B₁₂](#).

Sources de ce document : AFSSA, ANSES, étude INCA 2.

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#),
diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#).



Veggie Challenge →