



CLASSEUR

Nutrition



LES AVANTAGES D'UNE BONNE ALIMENTATION

1



Message clé

Manger est important pour la vie et la santé !

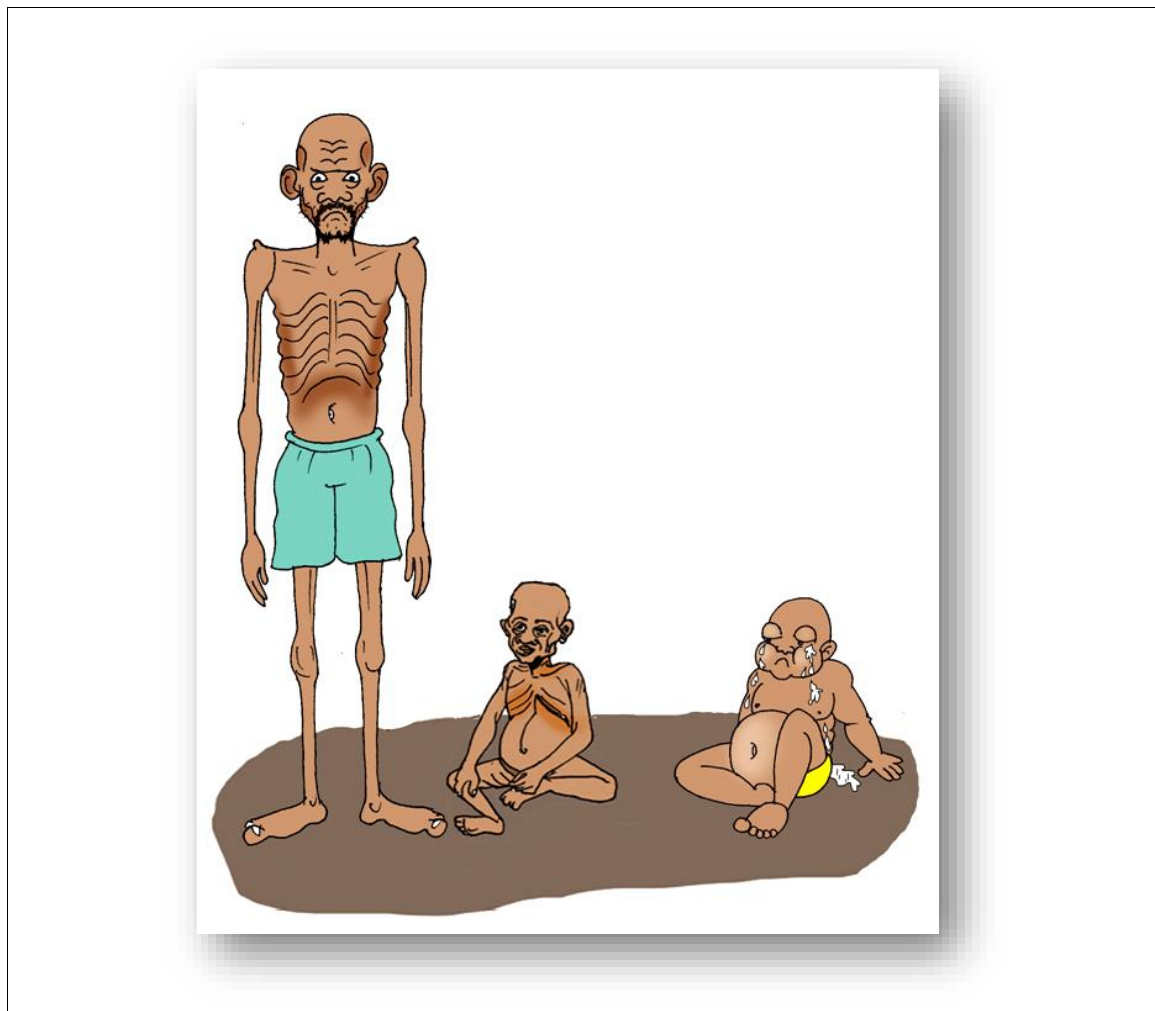
Manger est important pour une bonne croissance en santé!

Manger sainement est essentiel pour le bien-être de nos futures générations !

LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION

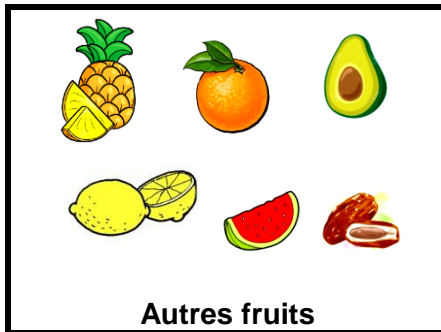
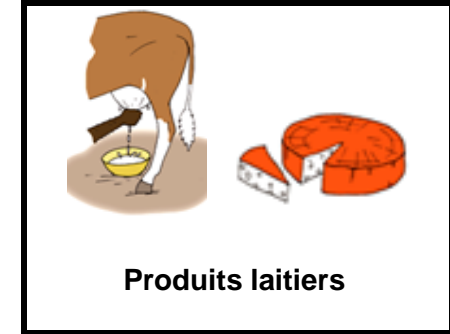
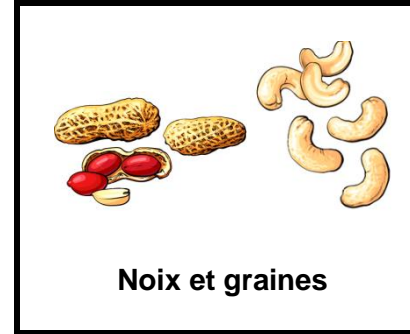
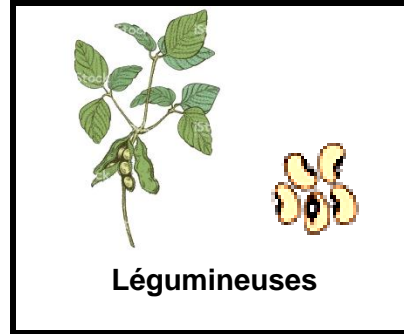
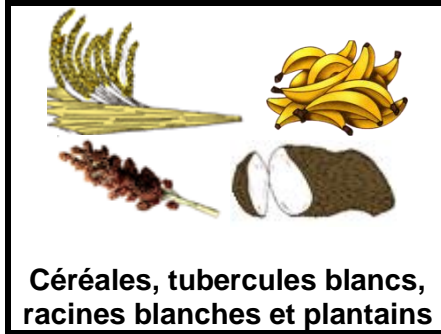
2

Message clé

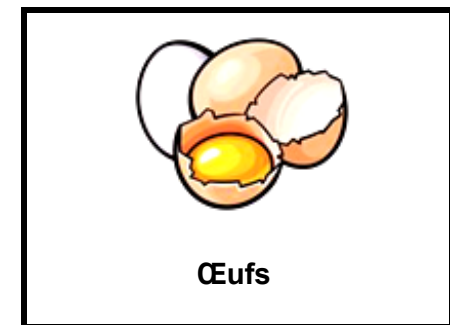
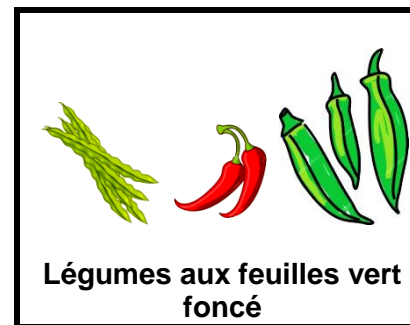
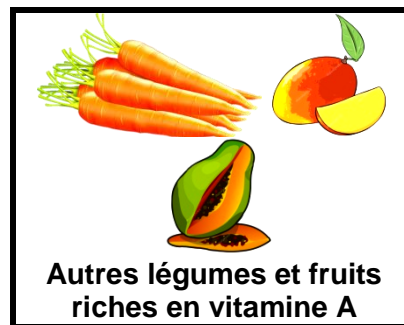
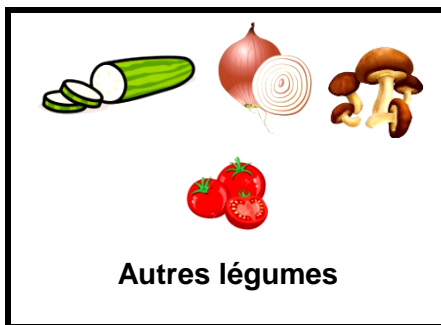
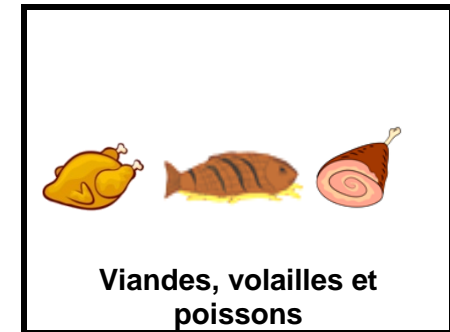


- Les personnes qui ne mangent pas bien tombent facilement malades et/ou sont souvent malades ;
- Les enfants ont moins d'énergie et ne peuvent donc pas jouer, étudier correctement.
- Le bébé se développe mal dans le ventre de sa maman ;
- Le manque de certains nutriments comme le fer peut causer l'anémie et ainsi la mort chez les femmes enceintes pendant ou après leur grossesse.
- L'absence de sel iodé dans l'alimentation de la femme enceinte entraîne des enfants sourds ou attardés mentaux ; Entraîne le goitre chez les personnes âgées.

LES ALIMENTS ET LEURS FONCTIONS DANS L'ORGANISME



Les dix (10) groupes d'aliments



LES ALIMENTS ET LEURS FONCTIONS DANS L'ORGANISME



Prendre de l'eau potable



Laver les ustensiles



Rincer les aliments



Cuire les légumes dans la sauce



Couvrir les repas



Laver les mains avant de manger

L'ALLAITEMENT MATERNELLE EXCLUSIF : LA MISE AU SEIN PRÉCOCE



Message clé

- Allaiter l'enfant directement après l'accouchement
- Le lait maternel fournit tous les nutriments et l'eau dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois.
- L'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois protège votre bébé contre de nombreuses maladies comme les diarrhées et les affections respiratoires.
- Allaiter votre enfant à la demande, jours et nuits
- Maman, commence à allaiter ton enfant dans l'heure qui suit l'accouchement pour lui faire bénéficier des avantages du colostrum. Ce premier lait (jaunâtre) est riche en vitamine A. Il protège ton nouveau-né contre les maladies. Ne le jette pas. Demande au personnel de santé de t'aider à allaiter ton bébé immédiatement après la naissance.

LE BON POSITIONNEMENT DE LA MÈRE ET LA BONNE PRISE DU SEIN PAR L'ENFANT PENDANT LA TÉTÉE



Message clé

Maman, assure-toi d'être assise confortablement et que ton bébé prend correctement le sein.

Tu éviteras ainsi au bébé et toi-même d'être fatigués et d'arrêter la tétée avant que ton bébé ne soit rassasié. La succion efficace vous aide à produire du lait et satisfaire votre bébé.

Pendant l'allaitement, il est important de laisser le bébé vider entièrement un sein avant de passer à l'autre pour s'assurer qu'il a pris tous les éléments nutritifs du lait ; cela permettra de stimuler la production de lait dans les deux seins.

DIFFÉRENTES MANIÈRES DE POSITIONNER LE BÉBÉ SELON LA SITUATION



Image 1 : Position de la berceuse



Image 2 & 3 : Position de la berceuse pour les nouveau-nés, petits bébés ou de faible poids ou ayant des difficultés de prise



Image 4 : Position allongée sur le côté, utilisée pour se reposer en allaitant et durant la nuit



Image 5 : Position allongée sur le côté (utilisée pour se reposer en allaitant et durant la nuit



Image 6 : Position croisée pour jumeaux

Message clé

Maman, pour allaiter ton nouveau-né, assure toi d'être assise confortablement et que ton bébé prend correctement le sein. Tu éviteras ainsi au bébé et toi-même d'être fatigués et d'arrêter la tétée avant que ton bébé ne soit rassasié.

La succion efficace vous aide à produire du lait et satisfaire votre bébé.

Pendant l'allaitement, il est important de laisser le bébé vider entièrement un sein avant de passer à l'autre pour s'assurer qu'il a pris tous les éléments nutritifs du lait ; cela permettra de stimuler la production de lait dans les deux seins.

SIGNES D'UNE BONNE PRISE DE SEIN

Image 1



- La bouche du bébé est grande ouverte
- La lèvre inférieure du bébé est tournée vers l'extérieur.

Image 2



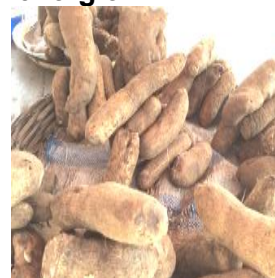
Le menton du bébé touche le sein de la mère.
Il y a plus de peau plus foncée (aréole) au-dessus de la bouche du bébé qu'en-dessous.

ANJE : LES GROUPES D'ALIMENTS POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

Trois groupes d'aliments pour l'enfant

Aliments riche en énergie

Maïs, mil, sorgho, arachide, huile, huile de palme, beurre de karité, igname, manioc, patate douce.



Aliments riche en protéine

Œufs, crevettes, crabe, poisson, escargot, viande, lait de vache, niébé, champignons, soja, fromage



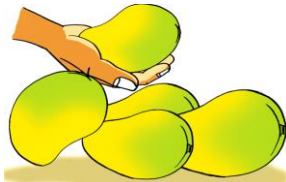
Aliments riches en vitamines et minéraux

Avocat, ananas, citron, papaye, mangue, orange, banane, pastèque, fruit de baobab, tomate, carotte, gombo, graine de néré, feuilles de moringa, crinclin.



VALORISATION DES PAPA DANS L'ALIMENTATION :
Préparation de la sauce de mangue enrichie au moringa

1. Obtenir des mangues ordinaires



2. Laver les mangues



3. Enlever la peau des mangues



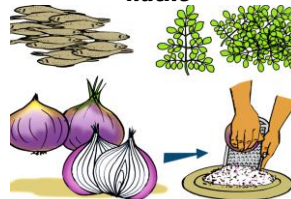
4. Mettre les mangues dans une casserole propre et porter à ébullition. Faire refroidir ensuite



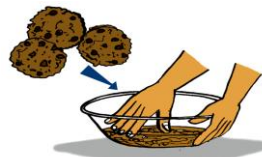
Massérer pour séparer les noyaux de la chair. Passer la purée au tamis pour l'homogénéiser



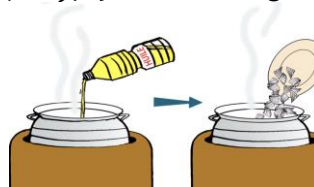
Petits poissons, feuilles de moringa, oignon découpé et hâché



7. Réunir les autres ingrédients, malaxer 3 à 4 petites boules de moutarde dans une petite quantité d'eau



8. Mettre la marmite au feu ; apporter un peu d'huile (beurre de karité, huile d'arachide, huile de palme, etc.) ; ajouter 1/3 de l'oignon découpé



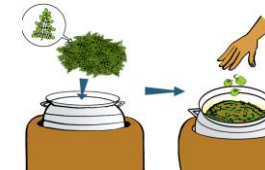
9. Faire cuire au feu doux pendant 20 mn ; ajouter à intervalle de 5 mn du vinaigre, le sel, l'oignon haché, la moutarde et le petit poisson



10. Ajouter la purée de mangue



11. Récupérer les feuilles fraîches de moringa et les laver ; séparer les feuilles des pétioles et hacher au couteau ; ajouter les feuilles de moringa, assaisonner au besoin avec du piment (3 à 4 gros piment « gbatakin »)



12. Servir la sauce avec l'accompagnement de son choix



