



# MANGER EST SI SIMPLE





- Manger, c'est avant tout faire le plein d'énergie sous forme de lipides et de glucides...

## La sécurité alimentaire et nutritionnelle

- Mais pas seulement ! L'organisme a également besoin de protéines pour la fabrication des cellules, de fibres pour faciliter le transit intestinal, de minéraux et de vitamines pour la croissance et la vitalité.



# PRINCIPES DE BASE

- Manger moins gras
- Manger moins salé
- Manger moins sucré

NB: Bien manger n'est pas forcemment cher.  
Il faut tenir compte des disponibilités  
locales (penser aux fruits sauvages)

# “Il faut manger un peu de tout et de tout un peu” - Albert CREFF

- Pour l'**équilibre alimentaire** comme pour le plaisir de manger, il faut **prendre chaque jour** des aliments de **chaque famille** en fonction des apports conseillés.
  - Aucun aliment ne contient tout ce qui nous est nécessaire en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux,
  - Aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal.
  - Les différents groupes d'aliments sont plus ou moins riches en glucides, lipides et protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux.

Glucides: le pain,  
le riz, les fruits/  
les sucreries

Lipides: l'huile/ le  
gras/ aliments  
frites

Protéines: produit  
animaux

Vitamines et  
minéraux: fruits/  
légumes/ produit  
animaux

Manger peu:

Sucreries/  
gâteaux

Manger peu:

L'huile/ gras/  
aliments frites

Chaque  
jour:

Laitier/ viande/  
volaille/  
poisson/ œufs

Chaque  
jour:

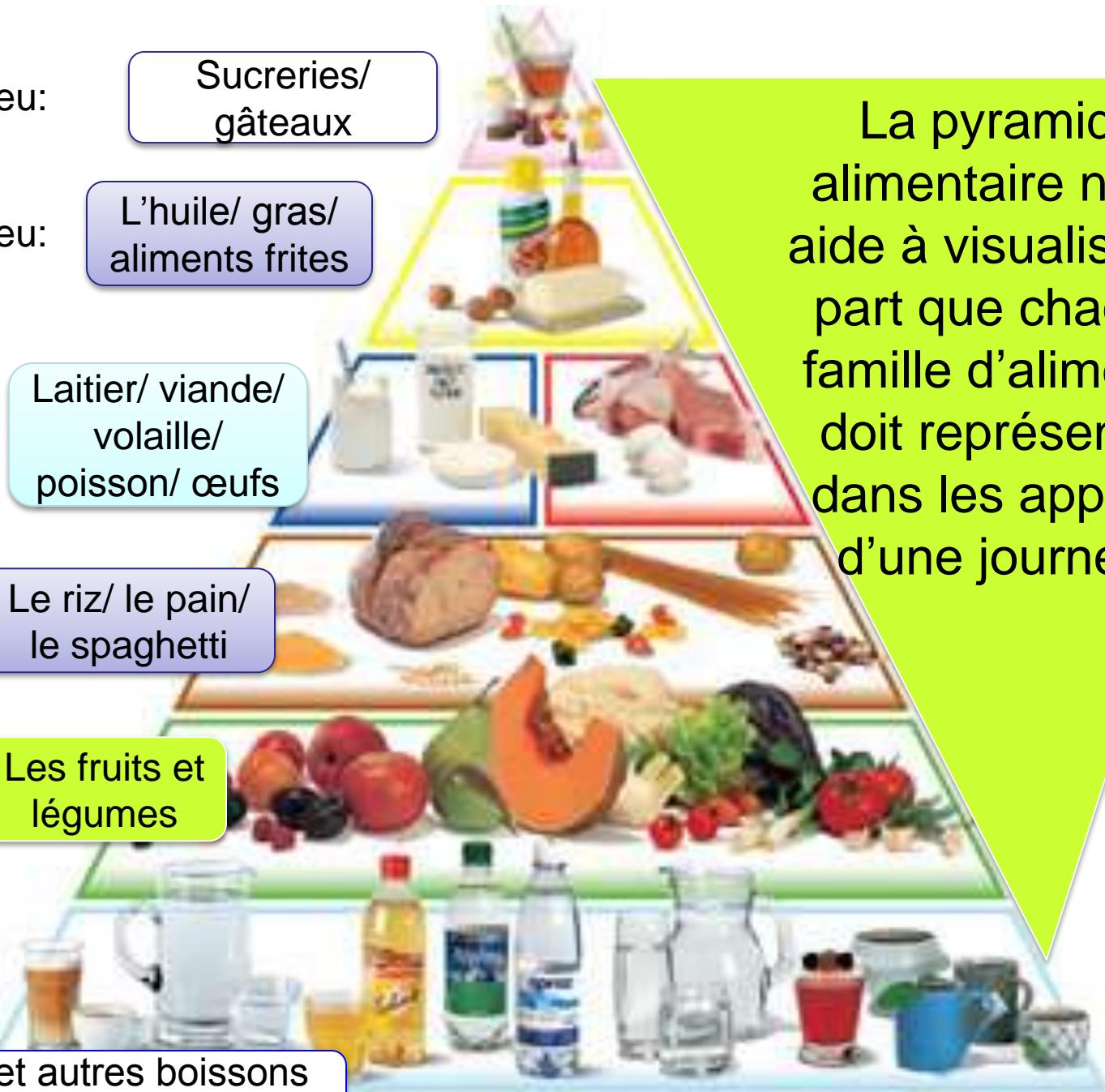
Le riz/ le pain/  
le spaghetti

Chaque  
jour:

Les fruits et  
légumes

Chaque  
jour:

L'eau et autres boissons  
SANS sucre



La pyramide  
alimentaire nous  
aide à visualiser la  
part que chaque  
famille d'aliments  
doit représenter  
dans les apports  
d'une journée.

# Structurer un repas

Un **repas équilibré** doit être composé avec :

- Une portion de **viande, poisson ou œuf** comme source de protéines et de fer (ou un équivalent végétal tels que les légumes secs, les céréales ou le soja) ;
- Un petit plat de **féculents, de légumes secs ou du pain** comme source de glucides complexes, de fibres et de minéraux ;
- Un ou plus portions des **légumes et fruits** dont au moins une crudité pour les fibres, vitamines et minéraux ;
- Un produit laitier pour l'apport de calcium ;
- Une petite portion du corps **gras** pour les acides gras essentiels et certaines vitamines ;
- Sans oublier **l'eau**, essentielle pour l'hydratation et l'apport complémentaire de minéraux.



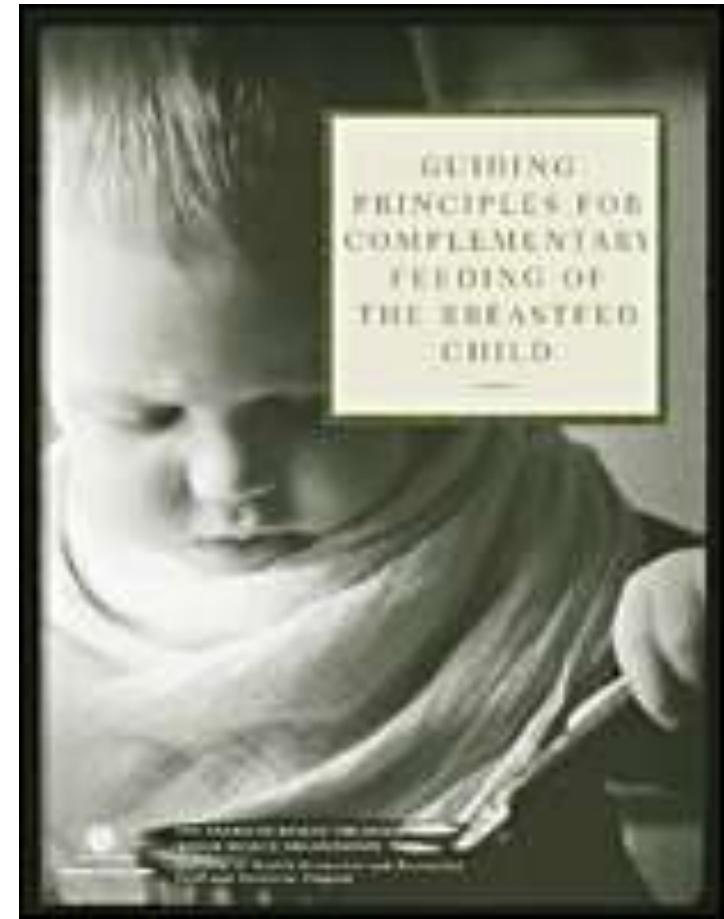


Une activité physique régulière associée  
à une bonne alimentation favorise un  
bon état de santé.



# Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

- Organisation Mondial de la Sante (OMS)
- Pan American Health Organization



- 1 - Durée de l'allaitement maternel exclusif
- 2 - Maintien de l'allaitement maternel jusqu'à 6 mois



1 – Commencer l'allaitement **dès**  
**le première heure**

2 – Continuer l'allaitement  
maternel exclusif jusqu'à **six mois**

3 – Continuer l'allaitement au  
sein à la demande jusqu'à l'âge  
de **deux ans** ou au delà.

attendre jusqu'à six mois voire plus avant  
d'introduire des aliments complémentaires  
pourrait réduire l'exposition aux agents  
pathogènes véhiculés par les aliments.

allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

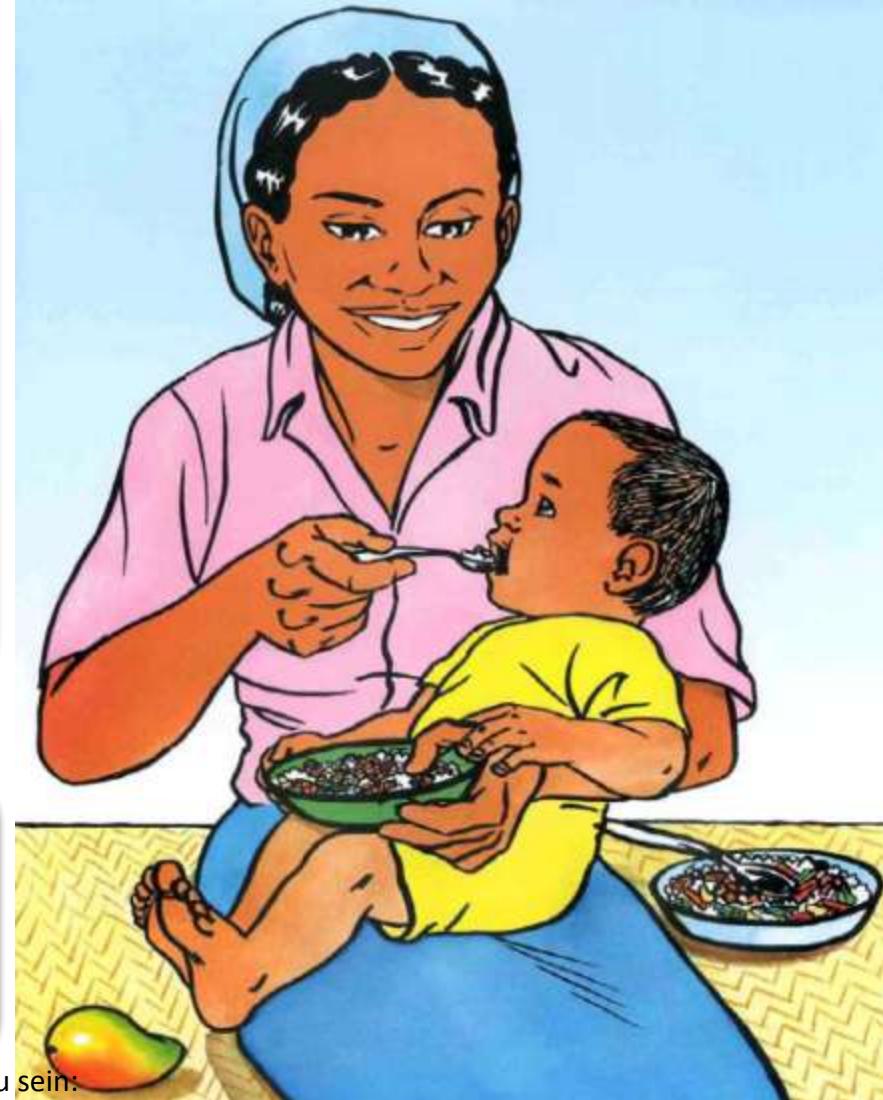
Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

### 3 - Etre attentif a l'enfant pendant les repas

- a) être sensible aux *signaux de faim et de satiéte*,
- b) *encourager à manger, sans les forcer,*
- c) *minimiser les distractions au cours des repas,*
- e) *parler aux enfants, avec un contact visuel.*

Il est de plus en plus reconnu que l'alimentation complémentaire optimale dépend non seulement de ce qui est consommé, mais également de comment, quand, où et par qui l'enfant est alimenté (Pelto et al., 2002).

Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:  
[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)



Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

## 4 - Préparation et conservation saines des aliments complémentaires

- a) *Se laver les mains avant la préparation et la consommation des aliments,*
- b) *conserver les aliments de façon sûre,*
- c) *utiliser des ustensiles propres, et*
- d) *éviter l'utilisation de biberons qui sont difficiles à garder propres.*

*La diarrhée s'observe le plus fréquemment au cours de la seconde année de la petite enfance, au fur et à mesure que la consommation d'aliments complémentaires augmente*



Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

# 5 - Quantité d'alimentation de complément nécessaire

*Commencer à l'âge de **six mois** avec de petites quantités d'aliments et **augmenter** la quantité au fur et à mesure que l'enfant grandit, tout en **maintenant l'allaitement maternel fréquent.***



naissance

6 mois

12 mois

18 mois

24 mois

Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_aproche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_aproche_Nutrition_orientee_action.pdf)

# 6 - Consistance de l'alimentation de complément

*Augmenter progressivement la consistance et la variété des aliments de complément au fur et à mesure que le nourrisson grandit:*

- 1) à partir de **six mois**: des aliments en purée
- 2) à partir de **huit mois**: « **à la main** »
- 3) à l'âge de **12 mois**: certains aliments consommés par la famille.

*Lorsque les aliments offerts sont d'une consistance **inadéquate**, l'enfant peut être incapable de consommer plus qu'une petite quantité, de sorte que l'apport de cet aliment est compromis*



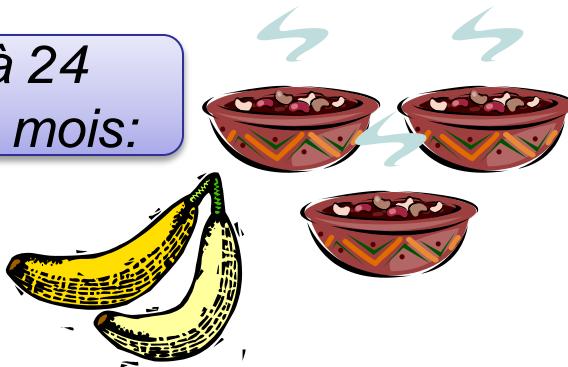
# 7 - Fréquence des repas et densité énergétique

## Enfant allaitant:

6 à 8 mois:



9 à 24 mois:



## Enfant non-allaitant:

6 à 24 mois:



## Enfant allaitant:

6 à 8 mois: **2 à 3 fois par jour**  
9 à 24 mois: **3 à 4 fois par jour**  
avec des collations en complément  
**1 à 2 fois par jour, à volonté**

## Enfant non-allaitant:

6 à 8 mois: **3 à 4 fois par jour**  
12 à 24 mois: **3 à 4 fois par jour**  
avec des collations en complément  
**1 à 2 fois par jour, à volonté**

Augmenter le nombre de fois où l'enfant prend des aliments complémentaires au fur et à mesure qu'il/elle grandit.

Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:  
[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

# 8 - Teneur en éléments nutritifs des aliments complémentaires

Donner une *variété d'aliments* pour s'assurer que les besoins d'éléments nutritifs soient satisfaits:

- 1) *viande, volailles, poissons, œufs* pour le protéine, zinc et fer
- 2) les *fruits riches en vitamine A et les légumes*

Augmenter le nombre de fois où l'enfant prend des aliments complémentaires au fur et à mesure qu'il/elle grandit.



Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

## 9 - Utilisation de suppléments en vitamines-minéraux ou produits enrichis pour le **nourrisson** et la mère



*Utiliser des aliments complémentaires **enrichis** ou des **suppléments** en vitamines-minéraux pour les nourrissons, **si nécessaire**.*

**Vitamine A** tous les 6 mois pour les enfants 6-59 mois et pour la mère dans les 6 semaines après l'accouchement.

Le **zinc** pour les enfants pendant la diarrhée.

Le **fer** et **acide folique** pour les femmes enceintes.

Le sel **iodisé**.

Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

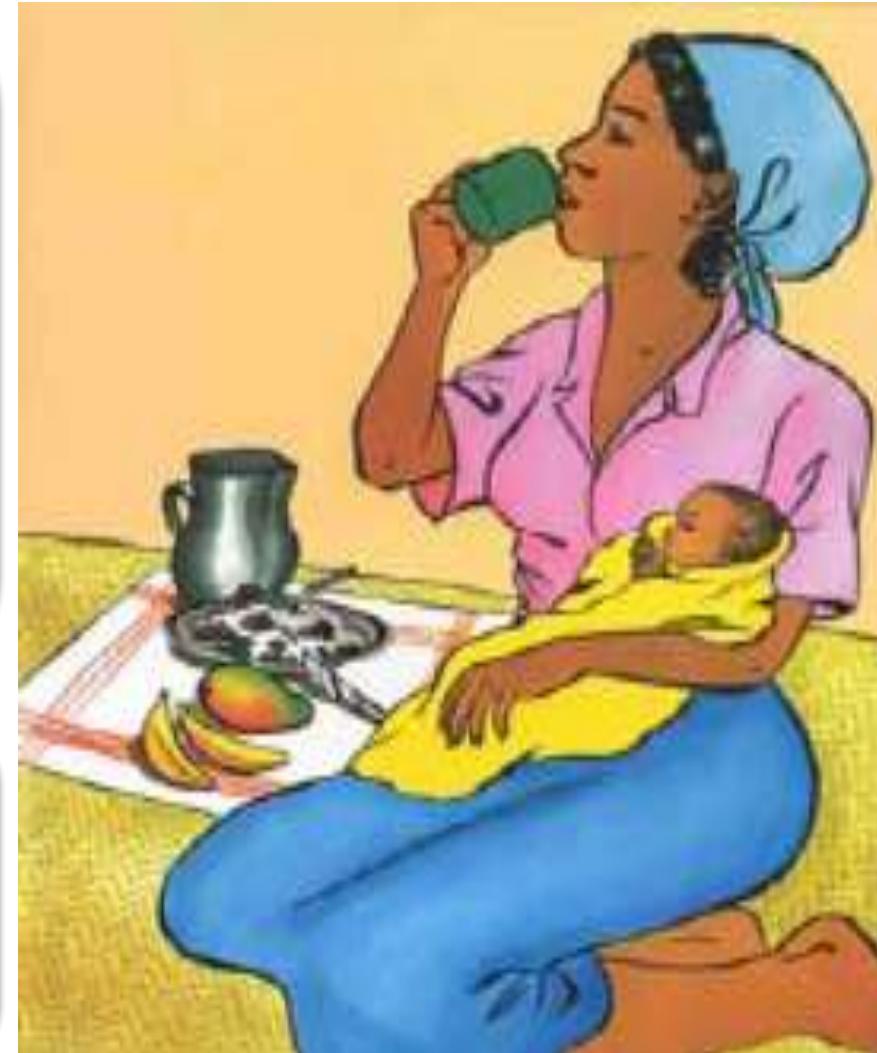
Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

## 9 - Utilisation de suppléments en vitamines-minéraux ou produits enrichis pour le nourrisson et la mère

*Les mères allaitantes peuvent également avoir besoin de suppléments en vitamines-minéraux ou des produits enrichis, pour leur propre santé.*

*De tels produits peuvent également être bénéfiques pour la femme avant la grossesse et pour la femme enceinte.*

*Si la mère allaitante est malnutrie, le traitement recommandé est d'améliorer le régime de la mère ou de lui donner ses suppléments plutôt que de donner des aliments complémentaires au nourrisson de < 6 mois.*

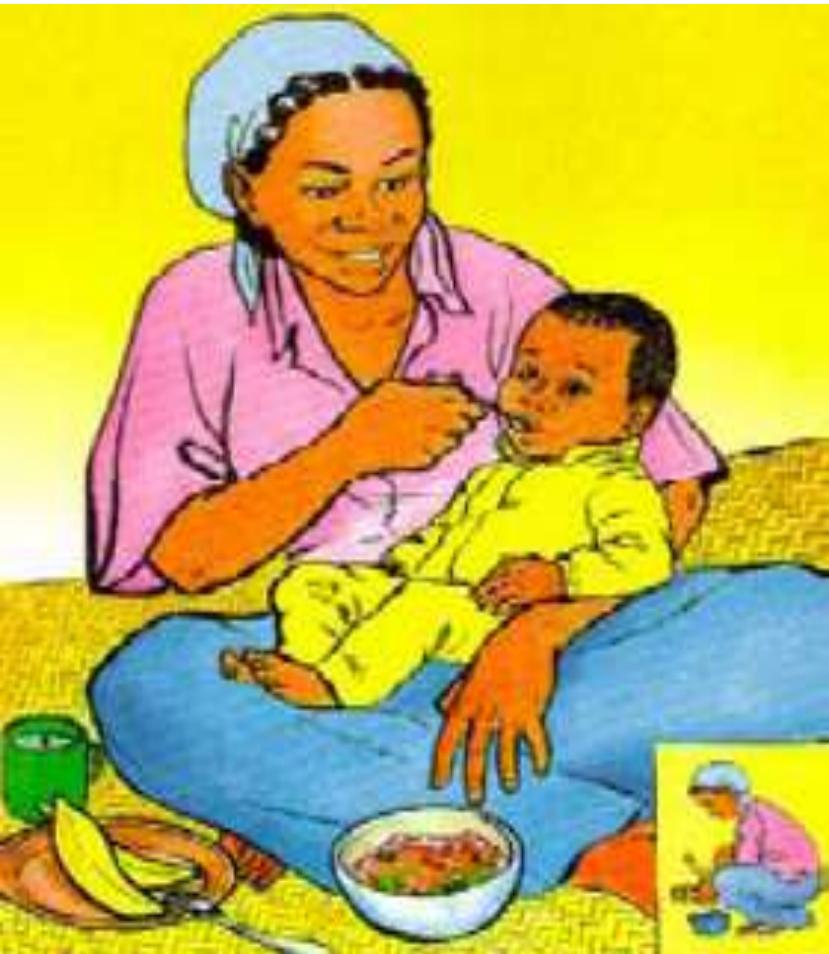


Principes directeurs pour l'alimentation complémentaire de l'enfant allaité au sein:

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/a85622/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/a85622/en/index.html)

Actions Essentielles en Nutrition: [http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3\\_AEN\\_Une\\_approche\\_Nutrition\\_orientee\\_action.pdf](http://www.pfnutrition.org/IMG/pdf/07PPT3_AEN_Une_approche_Nutrition_orientee_action.pdf)

# 10 - Alimentation au cours et après une maladie



- Augmenter l'apport de **fluides** au cours de la maladie, y compris par un **allaitement maternel plus fréquent**,
- **Encourager l'enfant à manger** des aliments préférés, légers, variés, appétissants.
- Après la maladie, **alimenter plus fréquemment** que d'habitude et encourager l'enfant à manger plus.

*Au cours de la maladie, le besoin en fluides est souvent plus élevé que la normale. Les enfants malades semblent préférer le lait maternel à d'autres aliments (Brown et al., 1990)*



Pour mères et enfants,  
une variété d'aliments pour s'assurer que les  
besoins d'éléments nutritifs soient satisfaits, et  
les activités physiques régulières  
s'assure un bon état de santé pour une vie saine