

# Alimentation saine pour les enfants

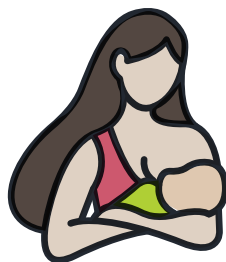
*Pour bien se développer, les jeunes enfants ont besoin des bons types d'aliments. Différents aliments aident le corps de différentes manières. Il ne suffit pas d'avoir le ventre plein.*



## 4 BONNES FAÇONS D'AMÉLIORER L'ALIMENTATION DES ENFANTS :

### 1 ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ (SI POSSIBLE) PENDANT AU MOINS UN AN

- Deux ans, c'est encore mieux.
- Ajoutez d'autres aliments à sa nourriture à partir de six mois.



### 2 DONNEZ CHAQUE JOUR DES FRUITS ET DES LÉGUMES À VOTRE ENFANT

- Les fruits et les légumes contribuent à de nombreux processus corporels et à la prévention des maladies.

Des aliments comme :



légumes verts à feuilles



banane



tomate



mangue

### 3 DONNEZ CHAQUE JOUR À VOTRE ENFANT DES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

- Les protéines aident le corps à se développer et à se réparer.

Des aliments comme :



haricots secs



poisson



fruits à coque



œufs



volaille

### 4 NE DONNEZ PAS AUX ENFANTS BEAUCOUP D'ALIMENTS SALÉS OU SUCRÉS ET DE COLLATIONS EMBALLÉES

- Ces aliments ne contiennent pas les nutriments dont les enfants ont besoin.
- En manger trop peut également nuire à la santé des enfants.

Des aliments comme :



biscuits



chips



sucreries



boissons sucrées

### Céréales et féculents

Les céréales et les féculents comme les nouilles de riz, le pain, les tortillas et les pommes de terre sont souvent consommés à chaque repas. Ils donnent de l'énergie au corps, mais ils ne lui apportent pas tous les nutriments nécessaires.

Il est nécessaire d'incorporer à l'alimentation des fruits, des légumes et des aliments riches en protéines.



pâtes



pain



riz



pommes de terre, patates douces

**Suivez aussi toutes les recommandations que vous avez reçues d'un professionnel de la santé.**

## Alimentation saine pour les enfants

*De petits changements dans l'alimentation peuvent avoir un impact considérable sur la santé d'un enfant.*

### Fruits et légumes

☒ Pour commencer, essayez de donner à votre enfant un fruit ou un légume par jour.  
(Une portion équivaut à peu près à la taille du poing de votre enfant.)

Quels fruits et légumes pourriez-vous lui donner ?

Comment allez-vous les obtenir ?

☒ Quand vous le pouvez, donnez des fruits ou des légumes à votre enfant à chaque repas. La consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour est grandement bénéfique à votre enfant.

### Aliments riches en protéines

☒ Pour commencer, essayez de donner à votre enfant un aliment riche en protéines une fois par jour.  
(Une portion équivaut à peu près à la taille du poing de votre enfant.)

Quels sont les aliments riches en protéines que vous pourriez utiliser ?

Comment allez-vous les obtenir ?

☒ Quand vous le pouvez, donnez à votre enfant un aliment riche en protéines à chaque repas.

### Autres idées ou questions

---

**Si votre famille a des difficultés à se procurer ces aliments, parlez-en à vos frères ou sœurs de service pastoral.**