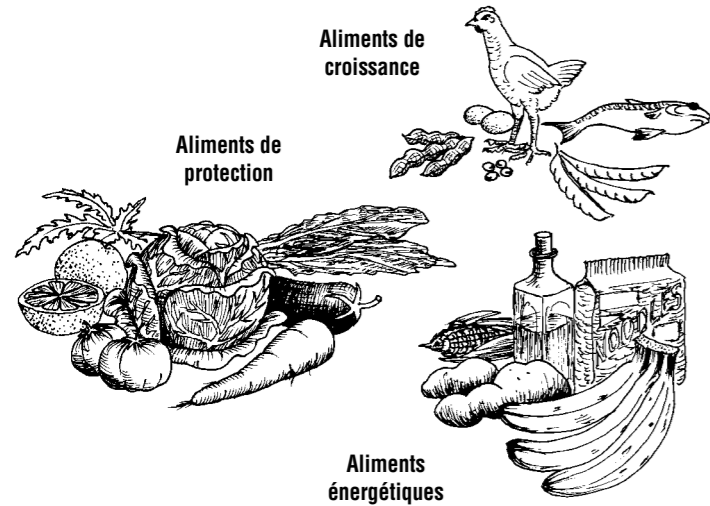


# Alimenter les jeunes enfants

D'après des renseignements fournis par Ann Ashworth, World Neighbours, Sarah Carter, Rachel Blackman et Diane Reed



## Les trois groupes d'aliments

Le régime d'un enfant devrait comprendre des aliments issus des trois groupes alimentaires suivants :

- **Les aliments énergétiques** aident les enfants à jouer et à travailler. Ce sont les aliments de base tels que le maïs, le riz et les bananes plantain, et les huiles comme l'huile végétale et la graisse animale, et le sucre.
- **Les aliments de croissance** ou protéines aident les enfants à grandir et à remettre leur corps en état après une maladie. Des exemples de ces aliments sont les arachides, le soja, les pois d'ambrevade, le lait, les œufs, le poisson et la viande.
- **Les aliments de protection** contiennent des vitamines et des minéraux qui aident le corps à fonctionner régulièrement et protègent contre les maladies. La plupart des fruits et des légumes sont des aliments de protection.

## L'heure du repas devrait être drôle

L'heure du repas devrait être détendue et agréable et ce devrait être une occasion pour toute la famille de passer du temps ensemble. Ne forcez pas les enfants à manger rapidement.

Profitez de l'heure du repas pour améliorer le développement de l'enfant. Par exemple :

- Les enfants peuvent apprendre des mots et concepts nouveaux, des aliments et des couleurs. Parlez du goût de la nourriture, nommez les ustensiles, les aliments et les couleurs.
- Laissez les enfants toucher et prendre la nourriture eux-mêmes. Cela les aide à développer leur coordination.
- Aidez les enfants à avoir plus confiance en eux-mêmes en leur faisant des compliments et en leur souriant.



## Repas

Ces recettes sont des exemples de repas provenant du monde entier qui ont un bon équilibre des trois types d'aliments. Chaque repas satisfait au moins un tiers des besoins quotidiens de l'enfant en énergie, protéines, fer et vitamines. Adaptez ces idées en utilisant vos propres aliments locaux.

### Dhal (pois d'ambrevade), carottes et amarante (Asie)

Cuisez les pois d'ambrevade (lentilles) jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez quelques épices pour donner du goût. Ajouter la moitié d'une petite carotte quand les lentilles sont presque cuites. Ajoutez quelques feuilles d'amarante et faites cuire à la vapeur, ou cuisez séparément. Pour le repas de l'enfant, écrasez une cuillère à soupe bien pleine de lentilles cuites avec la carotte, une cuillère à café de ghee (ou d'huile) et une cuillère à soupe de feuilles cuites. Servez avec la moitié d'un chapati et un quart de tasse de lait.

### Porridge de millet et de haricots (Afrique)

Rassemblez des feuilles de dolique (ou des feuilles de patates douces/potiron/manioc/chou vert) et cuisez à la vapeur ou faites bouillir. Faites un porridge épais avec des farines de millet et de haricot (3 parts de millet pour une part de haricot). Mélangez cinq cuillères à soupe de porridge avec une cuillère à soupe de feuilles cuites et ajoutez une cuillère à café d'huile, de margarine ou de pâte de d'arachide. Autrement, servez les feuilles séparément et faites-les frire avec des oignons et des tomates pour donner du goût.

### Riz, haricots et foie (Amérique Latine)

Faites cuire le riz. Faites bouillir les haricots avec des oignons hachés et quelques épices jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez quelques pommes de terre et continuez à cuire. Faites cuire un foie de poulet à la vapeur avec le riz ou faites-le cuire avec les haricots. Pour l'enfant, écrasez trois cuillères à soupe de riz, une cuillère à soupe de haricots et de pomme de terre, une demi-cuillère à soupe de foie et une cuillère à café de margarine.

### Riz, lentilles et yaourt (Moyen-Orient)

Faites cuire le riz. Faites bouillir les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites frire quelques oignons jusqu'à ce qu'ils brunissent et ajoutez des épices pour donner du goût. Ajoutez les lentilles. Pour le repas de l'enfant, mélangez trois cuillères bien pleines de riz cuit avec une cuillère à soupe et demie de mélange lentilles et oignons et une cuillère à café d'huile. Servez avec 3 cuillères à soupe de yaourt. Servez avec la moitié d'une orange pour améliorer l'absorption du fer.

## Biscuits

Les biscuits peuvent constituer des en-cas très nutritifs. Voici une recette très facile qui fonctionnera avec un four ou au-dessus d'un feu ou d'un poêle.

1/2 tasse de sucre, 1/2 tasse de graisse, une pincée de sel  
2 tasses de farine de blé (ou un mélange fait d'une tasse de farine de blé et d'une tasse d'autres farines comme le soja ou le millet)  
2 petites cuillères d'épices douces comme la muscade, le gingembre ou des épices mélangées si elles sont disponibles  
1/2 tasse de noix finement hachées (broyées et réduites à l'état de pâte pour les petits bébés)

Mélangez tous ces ingrédients ensemble en une pâte très ferme avec soit du lait, un œuf ou de l'eau.

Étalez au rouleau en couche fine et découpez en carrés d'environ 5cm de côté, ou bien prenez de petits morceaux de pâte de la taille d'une cuillère et travaillez pour donner une forme ronde (comme un chapati), et là encore, d'une taille approximative de 5cm. Si vous utilisez un four, cuisez sur un plateau pendant 15 minutes à 180°. Si vous cuisez sur un feu ou un poêle, utilisez une poêle en métal épais ou une plaque de tôle. Cuisez très lentement à feu doux, là encore pendant 15 minutes environ, en retournant une fois.

On peut conserver ces biscuits dans un récipient hermétique pendant quelques jours.

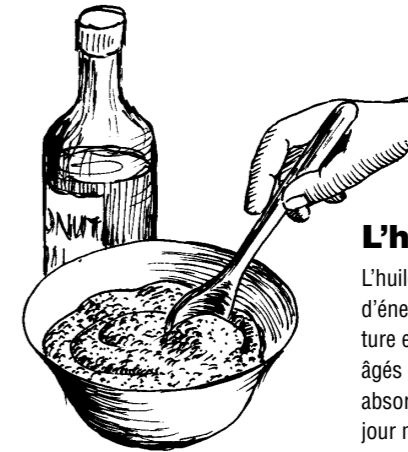
## De bons en-cas

Les en-cas sont des aliments que l'on mange entre les repas. Des en-cas nutritifs peuvent être utiles pour aider à remplir le manque d'énergie et c'est un moyen facile de donner de la nourriture supplémentaire à un jeune enfant. Les en-cas devraient être faciles à préparer.

- De bons en-cas** fournissent à la fois de l'énergie et des éléments nutritifs. En voici quelques exemples :
- banane mûre, papaye, avocat, mangue et autres fruits écrasés
  - yaourt, lait, puddings préparés avec du lait
  - pain ou chapati avec beurre, margarine, pâte d'arachide (beurre de cacahuète) ou miel
  - biscuits sucrés ou salés
  - pommes de terre cuites.

**Les mauvais en-cas** sont riches en sucre (qui gâte les dents) et pauvres en éléments nutritifs. En voici des exemples :

- boissons gazeuses (sodas)
- esquimaux glacés/sucettes
- bonbons.



## L'huile végétale

L'huile végétale, tout en étant une source d'énergie utile, aide à ramollir la nourriture et à lui donner du goût. Les enfants âgés de 6 à 12 mois devraient en absorber deux cuillères à café chaque jour mélangées à leur nourriture. Les enfants âgés de 1 à 2 ans, devraient en absorber trois cuillères à café par jour.



## Encouragez l'indépendance

- Encouragez les enfants à tenir leur propre cuillère dès qu'ils ont atteint douze mois. Ils mangeront salement et ils auront besoin d'aide, mais cela rend l'heure du repas plus intéressante pour eux.
- Coupez les aliments en petits morceaux de façon à ce qu'ils soient plus faciles à manger.
- Donnez à l'enfant sa propre assiette ou son propre bol.

## Hygiène alimentaire

Une bonne hygiène au cours de la préparation des aliments est toujours essentielle, mais tout particulièrement quand les aliments sont préparés pour de jeunes enfants. Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler les aliments. Les ustensiles de cuisine doivent être propres. Faites-les sécher sur un égouttoir.

Ne toussiez, n'éternuez ou ne fumez jamais au-dessus des aliments qui sont préparés pour être consommés. Si vous êtes malade, et surtout si vous vomissez et souffrez de diarrhée, ne préparez pas de nourriture car vous êtes susceptible de transmettre votre infection. Couvrez les coupures et lésions sur vos mains et portez des vêtements propres.

Les mouches transportent les maladies, donc les aliments devraient toujours être couverts. Certains aliments comme le lait, les œufs, la viande cuite, le riz et autres céréales cuites, se gâtent plus rapidement que d'autres sortes d'aliments. Une fois cuite, la nourriture ne doit pas être laissée à température normale plus de deux heures.

La viande et le poisson crus, et les légumes non cuits souillés de terre ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments cuits. Après avoir manipulé ces aliments, lavez-vous bien les mains avant de manipuler des aliments cuits.