

INFORMATION – ALIMENTATION D'UN ENFANT DE MOINS DE 5 ANS

ORIENTATIONS A SUIVRE POUR L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE MOINS DE 5ANS

Catégories d'âge	Orientations majeures
0 à 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluer les problèmes d'alimentation et du poids faible pour l'âge (vérification de la fiche de croissance et identification des signes d'alerte) • Limiter l'activité à la promotion de l'allaitement et l'éducation de la mère sur l'introduction de l'aliment de complément • Allaiter au sein autant de fois que l'enfant le réclame, de jour comme de nuit. Cela représente en général 8 fois en 24heures : • Ne pas donner d'autres aliments ou liquides (à l'exception des médicaments et vitamines, en cas de besoin). • Conseiller à la mère d'allaiter le nourrisson au sein aussi souvent et aussi longtemps que l'enfant le réclame : jour et nuit
6- 11 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'enfant est allaité, il doit recevoir des aliments complémentaires 3 fois/ jour. • S'il n'est pas allaité, les aliments complémentaires doivent être donnés 5 fois par jour : • 1 à 2 bouillies de céréales enrichie à l'huile ou à la pâte d'arachide ou à la farine de haricots ou à la farine de viande séchée ou avec du poisson séché. • 1 collation avec des fruits ou des beignets de haricots ou des patates frites ou des œufs. • Donner un repas du plat familial avec toutes ses composantes (à base de pâte de manioc, mais, patate douce, riz , banane ou autre féculents ou céréales, accompagné de sauce de haricots, petit poids, viande ou de poisson (ndagara) ou avec des légumes (lengalenga ou épinards, feuilles de manioc ou haricots ou feuilles de courge) et de la pâte d'arachide
12- 24 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Pendant cette période, la mère doit continuer à allaiter l'enfant aussi souvent qu'il le réclame et lui donner aussi des aliments complémentaires nutritifs. • La variété et la quantité doivent être augmentées. Les aliments du repas familial doivent prendre une place importante dans le régime alimentaire de l'enfant. Ils doivent être coupés en petits morceaux pour que l'enfant puisse les manger facilement. • Allaiter au sein aussi souvent que l'enfant le réclame • Donner des rations adéquates 5 fois/jours (idem 6-12 mois)
24 mois à 59 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Donner les aliments du repas familial en 5 repas quotidiens. En outre 2 fois par jour, donner des aliments nutritifs entre les repas. • 1 à 2 bouillies de céréales enrichie à l'huile ou à la pâte d'arachide ou à la farine de haricots ou à la farine de viande séchée ou avec du poisson séché. • 1 collation avec des fruits de saison, ou des beignets, de haricots ou des patates frites ou des œufs. • Donner 2 repas du plat familial avec toutes ses composantes (à base de pate de manioc, mais, patate douce, riz , banane ou autre féculents ou céréales, accompagné de sauce de haricots, petit poids, viande ou de poisson (ndagara) ou avec des légumes (lengalenga ou épinards, feuilles de manioc ou haricots ou feuilles de courge) et de la pâte d'arachide