

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.