

# Alimentation saine pour les enfants

Il est essentiel que les jeunes enfants mangent les bons types d'aliments. En tant que dirigeants, notre but est d'aider les parents à identifier les types d'aliments nécessaires et à se les procurer.

Ce document présente des moyens simples d'améliorer l'alimentation. Il traite des causes courantes de malnutrition, mais n'est pas conçu pour expliquer en détail tous les besoins nutritionnels.



## POINTS CLÉS

- **Les cinq premières années de la vie de l'enfant sont les plus importantes** pour sa croissance et le développement de son cerveau. Une alimentation variée permet une croissance rapide. Pendant les premières années, une bonne nutrition construit des bases solides et permet de prévenir les problèmes de santé durables.
- **Le meilleur aliment pour les bébés est le lait maternel.** Si l'allaitement est possible, il offre de nombreux avantages pendant les deux premières années. (Voir le guide « Allaitement » pour les dirigeants d'unité.) D'autres aliments doivent compléter l'allaitement à partir de six mois.
- **Beaucoup d'enfants ne consomment pas assez de fruits, de légumes et de protéines.** L'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé d'un enfant est de lui donner ces types d'aliments. Les parents peuvent y contribuer en donnant à leurs enfants ces types d'aliments au moins une fois par jour. Lorsque c'est possible, donnez-leur un aliment riche en protéines et un fruit ou un légume à chaque repas.

Les <b>fruits et légumes</b> tels que les bananes, les oranges, les carottes et les légumes verts à feuilles	sont bénéfiques à de nombreuses fonctions corporelles et préviennent les maladies.
Les <b>aliments riches en protéines</b> tels que le poisson, les noix, les œufs, la volaille, la viande et les haricots secs	favorisent le développement et la régénération du corps.
Les <b>céréales et les féculents</b> comme le riz, les nouilles, le pain et les pommes de terre	donnent de l'énergie.

- **Les enfants ne doivent pas manger beaucoup d'aliments salés ou sucrés ni de goûters emballés.** Une bonne alimentation est faible en matières en sel et en sucre.
- **Des spécialistes agréés peuvent vous aider.** Le dépistage nutritionnel permet d'identifier les enfants qui ne mangent pas correctement (malnutrition). Un médecin ou un nutritionniste agréé déterminera l'état nutritionnel d'un enfant en mesurant sa taille et son poids. Si un enfant n'est pas bien nourri, le spécialiste donnera des conseils pour qu'il se rétablisse. Si les aliments nécessaires ne sont pas accessibles, le spécialiste recommandera des compléments alimentaires.

**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 ALLAITER VOTRE BÉBÉ (SI POSSIBLE) PENDANT AU MOINS UN AN**
  - Choisir le lait maternel.
  - Ajouter d'autres aliments à partir de six mois.
- 2 DONNER CHAQUE JOUR DES FRUITS ET DES LÉGUMES À VOTRE ENFANT**
  - Les fruits et légumes contiennent de nombreuses protéines corporelles et à la prévention des maladies.

**Des aliments riches :**

  - légumes verts à feuilles
  - banane
  - pomme
  - orange
- 3 DONNER CHAQUE JOUR À VOTRE ENFANT DES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES**
  - Les protéines aident le corps à se développer et à se réparer.

**Des aliments riches :**

  - haricots secs
  - poisson
  - fruits à coque
  - viande
  - œuf
- 4 NE DONNER PAS AUX ENFANTS BEAUCOUP D'ALIMENTS SALÉS OU SUCRÉS ET DE GOÛTERS EMBALLÉS**
  - Ces aliments ne contribuent pas les nutriments dont le corps a besoin.
  - Ils ajoutent trop de sucre et trop de sel à la nourriture.

**Des aliments riches :**

  - céréales
  - légumes
  - viande
  - poisson
  - fruits
  - légumes
  - œuf
  - pommes de terre
  - patate douce

**Céréales et féculents**

Les céréales et les féculents comme le riz, le pain, les nouilles 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 recommandé d'ajouter à l'alimentation des fruits, des légumes et des aliments riches en protéines.

**Évitez d'ajouter trop de sucre et trop de sel à chaque repas. Évitez également les aliments emballés.**

© 2023 Intellectuel Reserve, Inc. Tous droits réservés. Version : 5/23.  
Traduction de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. French. PD80017693 140

Distribuez aux membres le document « Alimentation saine pour les enfants ».

## Points à méditer à l'aide de la prière

- Dans notre région, qui a besoin de notre soutien pour procurer des aliments nourrissants aux enfants ?
- Comment améliorer l'alimentation de nos membres ?
- Quelles ressources de la collectivité ou de l'Église sont disponibles ?



### Inspiration tirée des Écritures

*La Parole de Sagesse nous recommande de manger une variété des aliments nutritifs que Dieu a prévus. Les personnes qui acceptent ces vérités reçoivent la promesse de recevoir des bénédictions en matière de santé, d'énergie, de sagesse et de trésors de connaissance (voir Doctrine et Alliances 89).*

## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

*Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.*

### Dirigeants

- **Réagissez immédiatement** aux besoins des familles qui ne peuvent pas procurer l'alimentation nécessaire à un enfant mal nourri. Planifiez également la manière d'augmenter l'autonomie de cette famille.
- **À l'aide de la prière, choisissez les personnes les mieux placées pour servir** les familles dont les enfants souffrent de malnutrition.
- **Si votre pieu organise des dépistages nutritionnels pour les enfants**, encouragez les familles à y assister et aidez-les à faire le déplacement si nécessaire.
- **Trouvez des centres de santé locaux** qui peuvent évaluer et traiter la malnutrition.
- **Encouragez et soutenez l'allaitement.** Voir le guide pour les dirigeants d'unité : « Allaitement »
- **Au sein de la Société de Secours et du collège des anciens :**
  - Organisez une activité d'échange de recettes.
  - Prévoyez une activité sur de nouvelles façons de préparer des fruits, des légumes et des protéines. Montrez comment préparer des repas équilibrés à moindre coût.
  - Enseignez l'importance de prévoir à l'avance d'avoir des aliments nourrissants à la maison.
  - Proposez des en-cas à base de légumes, de fruits ou de protéines lors des activités de l'Église.
- **Dressez la liste des aliments locaux** qui appartiennent à chacune de ces catégories : fruits et légumes, aliments riches en protéines, céréales et féculents. Vous pouvez également tenir compte des recommandations diététiques publiées dans votre pays. Donnez ces renseignements aux familles si nécessaire.
- **Apprenez comment faire du jardinage** dans votre région. Voir le guide pour les dirigeants d'unité : « Jardinage ».

### Frères et sœurs de service pastoral

#### S'il y a un enfant mal nourri dans une famille dont vous avez la charge :

- **Tenez conseil avec la Société de Secours ou le collège des anciens pour savoir quoi faire.** Par exemple, orientez la famille vers des ressources utiles.
- **Laissez la famille prendre l'initiative de ses projets.** Parlez de ce que les parents aimeraient faire. Réfléchissez ensemble aux actions à entreprendre. Concentrez-vous sur de petits progrès et réjouissez-vous des accomplissements.
- **Aidez la famille à connaître les types d'aliments dont les enfants ont besoin.**
- **Soyez compréhensifs, ne portez pas de jugement.** Écoutez pour comprendre les difficultés des parents à se procurer des aliments plus nourrissants. Encouragez-les dans tous leurs efforts. Insufflez l'espérance.
- **Avec eux, priez nominativement pour leurs enfants.**

**POUR  
APPROFONDIR**

Apprenez-en davantage sur ce qui constitue une alimentation saine et sur d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur : [ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](https://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

