

1

Bien manger veut dire



Manger la qualité

(aliments divers en micronutriments)

Manger des aliments propres
et boire de l'eau potable

Manger en quantité

(fréquence régulière)

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

2

Consommez chaque jour au moins un (1) aliment de force

Les céréales: mil, sorgho, maïs, riz

Les tubercules: igname, patate,

Pomme de terre, taro

Les racines: manioc

La banane plantain



1

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

3 Consommez chaque jour au moins deux (2) aliments de construction



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

4 Consommez chaque jour au moins deux (2) aliments de protection



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

5 Pour assurer une disponibilité des aliments, vous pouvez:



produire des légumes et feuilles...



Sécher les feuilles...



Planter des arbres dans la cour
(Moringa papayer...)



Faire de l'élevage



Produire la farine précuite



acheter

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

6 Une femme enceinte doit bien manger pour que

son bébé se développe bien
la maman elle-même reste en bonne
santé (ne tombe pas malade)



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

7

Pour couvrir ses besoins nutritionnels, une femme enceinte ou allaitante doit manger

un repas/collation de plus par jour (femme enceinte)
et deux repas de plus par jour (femme allaitante)



consommer les aliments riches en fer
(arachide, feuilles vertes et fruits)

consommer les aliments riches en acide folique
(haricot, feuilles vertes)

consommer les aliments riches en protéines
(œufs, haricot, poisson, poulet, arachide)

Consommer du sel iodé (acheter en
alimentation)



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

8 Un bébé de 0 à 6 mois ne doit consommer que du lait maternel



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

9 En plus du lait maternel le bébé doit manger 2 fois par jour à partir de 6 mois; et 3 fois par jour à partir de 9 mois



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!

10 La bouillie enrichie est un aliment adapté au bébé

Pour faire une farine enrichie pour la bouillie il faut ajouter aux céréales 2 aliments de construction

1. du haricot, du soja ou du voandzou
2. de l'arachide ou du sesame

Lors de la préparation on peut y ajouter un aliment de protection fruit comme:

Le pain de singe, la liane, le tamarin,
Le citron, l'orange, la banane ...

ou des feuilles riches en vitamine A
Moringa, amarante



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre!