

ALLAITEMENT ET NOURRITURE FAMILIALE: d'amour et de santé

VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS

Quand de jeunes enfants sont nourris suivant un régime végétarien ou végétalien, une attention vigilante est nécessaire afin de s'assurer qu'ils reçoivent suffisamment de nutriments. Oeuf, légumineuses, purées de noix ou produits laitiers doivent être donnés avec l'aliment de base à chaque repas. Selon le régime alimentaire, des suppléments ou des aliments enrichis disponibles localement contenant du fer, du zinc et d'autres nutriments, seront probablement nécessaires (les nutriments essentiels, plus de la vitamine B₁₂ pour les végétaliens).

REPAS ET EN-CAS

- Les repas sont l'occasion de combiner les aliments, par exemple viande/légumineuses, aliment de base et légumes.
- Les en-cas devraient se composer d'aliments pratiques et faciles à préparer, et que les bébés peuvent manger seuls, comme des morceaux de fruits, du pain et du beurre de cacahuètes, des morceaux de fromage.

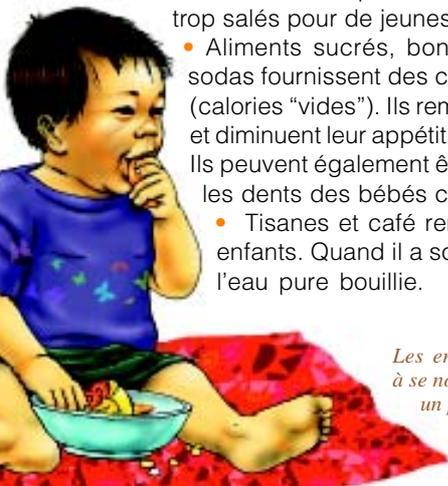
DONNER LES MEILLEURS MORCEAUX DES REPAS FAMILIAUX

En comparaison avec les autres membres de la famille, les jeunes enfants ont proportionnellement besoin de plus de viande, légumineuses, produits laitiers, et légumes, et moins de l'aliment de base – riz, maïs, etc. Ceux-ci peuvent être écrasés et amollis comme il est nécessaire avec un peu de lait maternel tiré, de l'eau bouillie, du yaourt ou du lait de vache. Les jeunes enfants ont besoin des morceaux solides ou semi-solides, plutôt que du liquide de toute sauce, soupe ou ragoût, écrasés ou coupés en petits morceaux si besoin est. Dans certaines circonstances, les familles peuvent préférer de préparer à part des plats nutritifs spécialement pour les bébés de 6 à 12 mois.

ALIMENTS À ÉVITER:

- Paquets de snacks frits et salés, comme les chips et les céréales soufflées, pauvres nutritionnellement, et beaucoup trop salés pour de jeunes enfants.
 - Aliments sucrés, bonbons, boissons pétillantes et sodas fournissent des calories mais pas de nutriments (calories "vides"). Ils remplissent l'estomac des enfants et diminuent leur appétit pour des aliments plus nutritifs, Ils peuvent également être à l'origine de caries lorsque les dents des bébés commencent à pousser.
 - Tisanes et café remplissent aussi l'estomac des enfants. Quand il a soif, offrir à l'enfant le sein ou de l'eau pure bouillie.

Les enfants apprendront plus vite à se nourrir seuls si manger est un plaisir.



LAIT INDUSTRIEL POUR NOURRISSON DU COMMERCE ET LAIT DE VACHE

Dans certaines communautés, la première "autre nourriture" donnée aux bébés allaités est une préparation lactée pour nourrissons du commerce. C'est souvent la conséquence de la croyance erronée que le lait artificiel, ou "lait de suite" commercialisé comme étant destiné aux enfants à partir de 6 mois, est meilleur que d'autres aliments. Des slogans publicitaires sur les boîtes tels que "pour une meilleure croissance et un meilleur développement" et "enrichi en fer et en vitamines" contribuent à créer cette impression. Il n'est pas

besoin de donner du lait artificiel ou du lait de vache comme boisson aux enfants de 6 à 24 mois allaités à la demande. Le lait artificiel ou le lait de vache ne fait que se substituer au lait maternel et introduit un risque inutile de maladie. Néanmoins, il est utile de donner des produits laitiers (yaourt ou fromage), ou d'utiliser lait de vache ou lait en poudre pour mélanger d'autres aliments afin de s'assurer que les enfants aient suffisamment de calcium. Ceci est particulièrement important quand les enfants ne consomment pas régulièrement d'aliments d'origine animale.

PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS DU COMMERCE

Les aliments pour nourrissons industriels qui sont enrichis de manière appropriée avec des quantités appropriées de vitamines et minéraux ajoutés sont

pratiques et peuvent être utiles. Ils sont ordinairement rapides et faciles à préparer, mais sont souvent un moyen onéreux de nourrir les jeunes enfants et peuvent contenir des excipients et additifs indésirables.

QUE DONNER CHAQUE JOUR: DES TÉTÉES FRÉQUENTES, PLUS ...

- ❖ **Des aliments d'origine animale** (viande, volaille, poisson ou oeufs). Si pas quotidiennement, alors aussi souvent que possible, même en petites quantités, ajoutées à l'aliment de base.
- ❖ **Légumes secs/légumineuses** (haricots secs, pois, lentilles, tofu) et purées de noix. Tout particulièrement Important pour les végétariens, ou quand il n'est pas possible de donner des aliments d'origine animale.
- ❖ **Produits laitiers** (yaourt, fromage).
- ❖ **Légumes** dans la plupart des repas. Les légumes colorés contiennent davantage de nutriments.
- ❖ **Fruits** comme en-cas et avec les repas. Les fruits colorés contiennent davantage de nutriments.
- ❖ **L'aliment de base consommé par la famille** quelqu'il soit : riz, maïs, pomme de terre, blé, plantain, avec des aliments parmi ceux cités ci-dessus.

LE CODE ET LES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Les résolutions de l'Assemblée Mondiale de la santé, qui jouissent du même statut que le Code International de Commercialisation des substituts du lait maternel, donne des lignes de conduite claires en ce qui concerne la promotion des aliments et boissons complémentaires:

- ❖ Ils ne doivent pas être utilisés ou commercialisés d'une façon qui compromette l'allaitement (AMS 49.15 1996). Ceci s'applique pour toute la durée de la période où l'allaitement devrait normalement être poursuivi.
- ❖ Ils ne doivent pas être étiquetés, bénéficier de publicité ou de promotion commerciale les présentant comme pouvant convenir aux nourrissons de moins de 6 mois (AMS 39.28 1986, WHA 54.2 2001).
- ❖ Les initiatives pour améliorer l'alimentation complémentaire doivent recommander l'utilisation la plus large possible de denrées alimentaires locales riches en éléments nutritifs (WHA 54.2 2001).