



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE DE L'ENFANT ALLAITÉ AU SEIN

- 1. DUREE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF ET AGE D'INTRODUCTION D'ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES** Pratiquer l'allaitement maternel exclusif de la naissance jusqu'à l'âge de six mois, et introduire les aliments complémentaires à l'âge de six mois (180 jours) tout en continuant d'allaiter au sein.
- 2. MAINTIEN DE L'ALLAITEMENT MATERNEL** Continuer l'allaitement au sein à la demande jusqu'à l'âge de deux ans ou au delà.
- 3. ETRE ATTENTIF A L'ENFANT PENDANT LES REPAS** Prêter attention à l'enfant pendant ses repas, en appliquant les principes de soins psychosociaux. Spécifiquement ; a) nourrir les nourrissons directement et aider les enfants plus âgés lorsqu'ils s'alimentent eux-mêmes, en étant sensible à leur faim et à leurs signaux de satiété ; b) alimenter lentement et patiemment, et encourager les enfants à manger, mais ne pas les forcer ; c) si les enfants refusent plusieurs aliments, expérimenter d'autres combinaisons d'aliments, de goûts, de textures et de méthodes d'encouragement ; d) minimiser les distractions au cours des repas si l'enfant perd facilement l'intérêt ; e) se rappeler que les temps d'alimentation sont des périodes d'apprentissage et d'affection – parler aux enfants au cours de l'alimentation, avec un contact visuel.
- 4. PREPARATION ET CONSERVATION SAINES DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES** Pratiquer une bonne hygiène et un maniement correct des aliments a) en s'assurant que les personnes s'occupant des enfants se lavent les mains avant la préparation et la consommation des aliments, b) en conservant les aliments de façon sûre et en les servant immédiatement après la préparation, c) en utilisant des ustensiles propres pour préparer et servir les aliments, d) en utilisant des tasses et des bols propres pour nourrir les enfants, et e) en évitant l'utilisation de biberons qui sont difficiles à garder propres.

IMAGES 1: moulin à légumes





UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

IMAGES 2 : Séquence de préparation de purée de fruits.



IMAGES 3 : Râpe verre de fruits





PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

5. QUANTITE D'ALIMENTATION DE COMPLEMENT NECESSAIRE Commencer à l'âge de six mois avec de petites quantités d'aliments et augmenter la quantité au fur et à mesure que l'enfant grandit, tout en maintenant l'allaitement maternel fréquent. Les besoins énergétiques devant provenir des aliments complémentaires pour les nourrissons avec un apport "moyen" de lait maternel dans les pays en développement sont expliqués dans le tableau 1.

Tableau 1: les besoins énergétiques des aliments complémentaires de 6 mois à 23 mois.

Aliments	Quantités (g/jour)								
	6 à 8 mois			9 à 11 mois			12 à 23 mois		
	Régime 1	Régime 2	Régime 3	Régime 1	Régime 2	Régime 3	Régime 1	Régime 2	Régime 3
Afrique de l'Ouest									
Lait	200	350	490	200	340	480	340-350	340	340
Œuf	0-50	50	-	10-50	50	-	0	0	-
Viande, volaille, poisson ou foie	30-75	-	-	30-75	-	-	0-15	-	-
Bouillie de maïs ou de millet	60-130	95	90	90-160	115	110	70-185	185	185
Niébé / graines de soja	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Soupe d'arachide	0-40	0	0	0-50	0	40	90-100	90	90
Feuille de taro	40	40	40	40	40	0	0-40	40	40
Tomate	65	65	65	65	65	65	0	0	0
Jus d'orange	0	0	0	0	0	0	15-35	15	15
Huile	0-5	0	0	0-5	5	5	0	0	0
									3

Lait: le lait de la mère, si possible, sinon formule infantile

Oeuf: doivent être bien cuits

Huile: éventuellement l'huile de palme

6. CONSISTANCE DE L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT Augmenter progressivement la consistance et la variété des aliments de complément au fur et à mesure que le nourrisson grandit, en les adaptant aux besoins et aux capacités du nourrisson.

Les nourrissons peuvent manger des aliments en purée, des bouillies ou des semi-solides à partir de six mois.

A partir de huit mois la plupart des nourrissons peuvent également manger "à la main" (collations que les enfants peuvent manger seuls).

A l'âge de 12 mois, la plupart des enfants peuvent manger certains types d'aliments consommés par le reste de la famille (en gardant à l'esprit le besoin d'aliments riches en éléments nutritifs).

Eviter les aliments pouvant provoquer un étouffement (c'est-à-dire des éléments ayant une forme et/ou une consistance pouvant les amener à se loger dans la trachée, tels que les noix, raisins, carottes crues).

7. FREQUENCE DES REPAS ET DENSITE ENERGETIQUE Augmenter le nombre de fois où l'enfant prend des aliments complémentaires au fur et à mesure qu'il/elle grandit. Le nombre approprié de repas dépend de la densité énergétique des aliments locaux et des quantités habituelles consommées à repas. Pour le nourrisson moyen en bonne santé et allaité, les aliments complémentaires devraient être fournis deux à trois fois par jour à l'âge de 6 à 8 mois et 3 à 4 fois par jour à l'âge 9 à 11 mois et à l'âge de 12 à 24 mois, avec des collations en complément (telles qu'un fruit



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

ou du pain avec de la pâte à tartiner) offertes une à deux fois par jour, à volonté. Les collations sont définies comme des aliments pris entre les repas, habituellement pris seuls, accessibles et faciles à préparer. Si la densité énergétique ou la quantité d'aliment par repas est faible, ou si l'enfant n'est plus allaité au sein, des repas plus fréquents peuvent être nécessaires.

8. TENEUR EN ELEMENTS NUTRITIFS DES ALIMENTS COMPLEMENTAIRES Donner une variété d'aliments pour s'assurer que les besoins d'éléments nutritifs soient satisfaits. Viande, volailles, poissons ou œufs peuvent être pris chaque jour ou aussi souvent que possible. Les régimes végétariens ne peuvent pas satisfaire les besoins en éléments nutritifs à cet âge à moins que des suppléments en micronutriments ou des produits fortifiés soient utilisés. Les fruits riches en précurseurs de la vitamine A et les légumes devraient être pris quotidiennement. Donner des régimes avec des teneurs adéquates en matières grasses. Eviter de donner des liquides ayant une faible valeur nutritive, tels que le thé, le café et les liquides sucrés tels que les sodas. Limiter la quantité de jus de fruits offerte afin d'éviter le remplacement des aliments plus riches en éléments nutritifs.

9. UTILISATION DE SUPPLEMENTS EN VITAMINES-MINERAUX OU PRODUITS ENRICHIS POUR LE NOURRISSON ET LA MERE Utiliser des aliments complémentaires enrichis ou des suppléments en vitamines-minéraux pour les nourrissons, si nécessaire. Dans certaines populations, les mères allaitantes peuvent également avoir besoin de suppléments en vitamines-minéraux ou des produits enrichis, pour leur propre santé et pour garantir les concentrations normales de certains nutriments (particulièrement les vitamines) dans leur lait maternel. [De tels produits peuvent également être bénéfiques pour la femme avant la grossesse et pour la femme enceinte.]

10. ALIMENTATION AU COURS ET APRES UNE MALADIE Augmenter l'apport de fluides au cours de la maladie, y compris par un allaitement maternel plus fréquent, et encourager l'enfant à manger des aliments préférés, légers, variés, appétissants. Après la maladie, alimenter plus fréquemment que d'habitude et encourager l'enfant à manger plus.