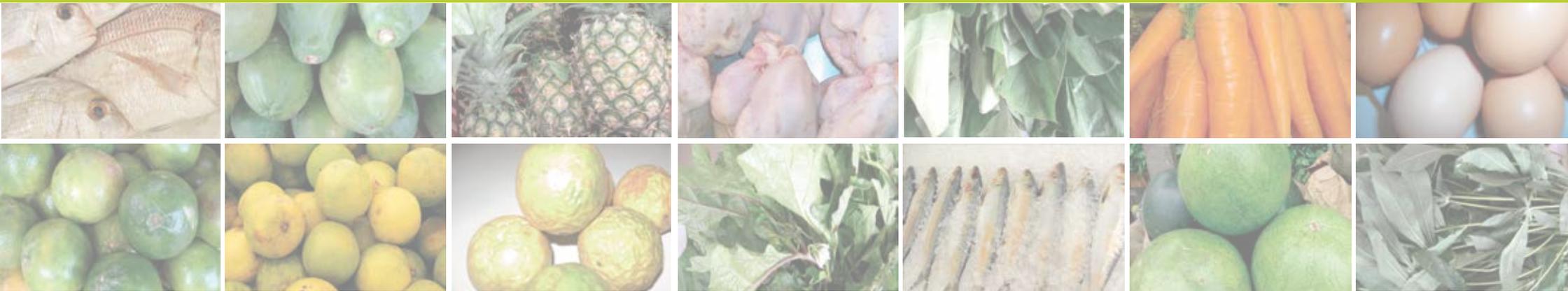




GUIDE NATIONAL DE RECETTES

POUR L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT DES ENFANTS AGES DE 6 A 24 MOIS EN COTE D'IVOIRE

DECEMBRE 2015



REMERCIEMENTS

Ce guide national de recettes pour l'alimentation de complément des enfants âgés de 6 à 24 mois a été élaboré avec la collaboration de différents acteurs intervenant dans la prise en charge nutritionnelle des enfants. Le Ministère de la Santé et de la Lutte contre le Sida à travers la Direction de Coordination du Programme National de Nutrition (DC-PNN) remercie tous ceux qui ont participé à son élaboration.

La collaboration de certains programmes nationaux et services a été particulièrement importante dans l'élaboration de ce guide. Il s'agit :

- de l'Institut National de Santé Publique (INSP)
- du Programme National de Santé Infantile et Survie de l'Enfant (PNSI/SE)
- des Instituts de formation de base (INFAS, INFS)
- de la Société Ivoirienne de Pédiatrie
- du Centre Social de Yopougon Port-Bouet II

C'est le lieu d'exprimer notre gratitude au PEPFAR pour son appui financier dans l'élaboration de ce guide. Notre reconnaissance s'adresse particulièrement à PATH/IYCN pour son appui technique durant le processus d'élaboration de ce guide.

Notre reconnaissance s'adresse par ailleurs à FHI 360/FANTA pour la finalisation et la reproduction de ce guide.

Nous remercions également les ONG nationales et internationales et les institutions qui ont participé activement à l'élaboration du présent guide.

Nos remerciements s'adressent enfin aux personnes physiques et morales qui par leur soutien, sans réserve, ont contribué au processus d'élaboration de cette œuvre.

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	i
LISTE DES ABREVIATIONS	ii
INTRODUCTION	1
Quel est l'interet de ce guide ?	2
A quoi sert le guide ?	2
A qui est destine ce guide ?.....	2
DEFINITION DES TERMES.....	3
BESOINS NUTRITIONNELS SELON LES GROUPES D'AGE	5
Chez les enfants allaités.....	5
Chez les enfants non allaités	5
Besoins en glucides, protides et lipides	6
Besoins en micronutriments	6
PHYSIOLOGIE DE LA SECRETION DU LAIT.....	7
Anatomie du sein et physiologie de la secretion du lait	7
Composition du lait selon les besoins de l'enfant.....	8
CONDITIONS DE REUSSITE DE L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT	10
Age requis.....	10
Présence des 3 groupes d'aliments	10
Consistance, fréquence et quantité de l'aliment de complément en fonction de l'âge	12
Respect des règles d'hygiène	13
Technique d'alimentation adéquate	14
Conseils hygiéno-diététiques à donner aux mères en fonction des tranches d'âge.....	15
ELABORATION DE RECETTES APPROPRIEES POUR L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT	17
Classification et disponibilité des produits locaux par région	17
Différentes présentations de l'aliment de complément.....	18
Cas particuliers: Enfants malades	19
Répartition des prises alimentaires dans la journée	19

TABLE DES MATIERES

Connaissance et disponibilité des instruments locaux de mesure	21
PROPOSITION DE RECETTES EN FONCTION DES TRANCHES D'AGE	22
Enfants âgés de 6 à 8 mois	25
Enfants âgés de 9 à 11 mois	38
Enfants âgés de 12 à 24 mois	60
Enfants malades	67
CONDUITE DES SEANCES DE DEMONSTRATIONS PRATIQUES AVEC LES MERES	72
BIBLIOGRAPHIE.....	89

LIST DES TABLEAUX

Tableau I : Besoins énergétiques des enfants de 6 à 24 mois allaités	5
Tableau II : Besoins énergétiques des enfants de 6 à 24 mois non allaités.....	5
Tableau III : Besoins journaliers en micronutriments chez les enfants de 1 à 3 ans	6
Tableau IV : Consistance, Fréquence et Quantité des repas en fonction de l'âge de l'enfant.....	12
Tableau V : Classification et disponibilité des produits locaux par région.....	17

LISTE DES ANNEXES

Annexe 1 : Photos d'aliments disponibles en Côte d'Ivoire	75
Annexe 2 : Quelques mesures locales pour quantifier les aliments à préparer	79
Annexe 3 : Liste de matériel pour les démonstrations diététiques.....	80
Annexe 4 : Photos de séances de démonstrations pratiques.....	81
Annexe 5 : Instruments locaux utilisés pour la cuisine.....	82
Annexe 6 : Allaitement.....	84
Annexe 7 : Techniques d'expression du lait maternel.....	85
Annexe 8 : Valeurs nutritionnelles des recettes	87

LISTE DES ABREVIATIONS

AEN :	Actions Essentielles en Nutrition
c. à s :	cuillère à soupe
c. à c :	cuillère à café
DC-PNN :	Direction de Coordination du Programme National de Nutrition
EDS-CI :	Enquête Démographique et Santé en Côte d'Ivoire
g :	gramme
g/j :	gramme par jour
µg :	microgramme
DFE :	Dietary Folate Equivalents
RE:	Retinol Equivalents
HKI :	Helen Keller International
INFAS :	Institut National de la Formation des Agents de Santé
INFS :	Institut National de Formation Sociale
INSP :	Institut National de Santé Publique
Kcal/j :	kilocalories par jour
min :	minutes
ml :	millilitres
OMS :	Organisation Mondiale de la Santé
ONG:	Organisation Non Gouvernementale
PATH/IYCN :	Program for Appropriate Technology in Health/Infant and Young Child Nutrition Project
PEPFAR :	President Emergency Plan For Aids Relief
PNSI/SE :	Programme National de Santé Infantile/Survie de l'Enfant
UNICEF :	Fonds des Nations Unies pour l'Enfance
VIH/sida :	Virus de l'Immunodéficience Humaine/Syndrome de l'Immunodéficience Acquise

INTRODUCTION

En Côte d'Ivoire, 68 enfants pour mille naissances vivantes meurent au cours de la première année de vie et un enfant sur 9 dans les cinq premières années de vie.¹ La malnutrition contribue de manière directe ou indirecte à la forte mortalité infantile, infanto juvénile et des milliers d'autres handicaps à vie en raison des effets physiques et mentaux d'un apport nutritionnel trop pauvre durant les premiers mois de la vie.

Si la Côte d'Ivoire est frappée à ce jour par le double fardeau de la malnutrition, tant par carence que par excès à savoir le surpoids/obésité et autres surcharges métaboliques, le retard de croissance, demeure la forme la plus courante notamment chez les enfants de moins de cinq ans avec une prévalence de 30%.¹ Il reste un bien meilleur indicateur du développement humain que les indicateurs économiques.

La période comprise entre la naissance et l'âge de 12 mois est un moment critique pendant lequel on peut observer un ralentissement de la croissance, mais aussi des carences en éléments nutritifs et l'apparition de certaines maladies infantiles. Les mauvaises pratiques d'allaitement et d'alimentation de complément à partir de 6 mois jusqu'à 24 mois sont parmi les facteurs qui affectent la mortalité infantile.² Une alimentation de complément inadéquate à 6 mois compromet fortement la croissance et entraîne une probabilité de retard de croissance pendant les 12 mois à venir.²

Des interventions efficaces, réalisables et peu coûteuses pour améliorer la nutrition sont actuellement disponibles, et nous recommandent d'agir pendant la période anténatale. Ces interventions se fondent sur les Actions Essentielles en Nutrition (AEN) qui sont l'alimentation de la femme avec une note particulière pour les femmes enceintes et allaitantes, l'allaitement, l'alimentation de complément appropriée, l'alimentation des enfants malades, la lutte contre la carence en fer, la lutte contre la carence en vitamine A et la lutte contre les troubles dus à la carence en iode. L'approche AEN a le potentiel de décroître la mortalité infanto-juvénile de 25%.³

La MICS (Enquête par grappes à indicateurs multiples) révélait en 2006 qu'en Côte d'Ivoire, l'introduction des aliments de complément se faisait précocement et 46% des nourrissons de 6 à 9 mois ne recevaient pas les aliments de complément indispensables à leur croissance. La méconnaissance de la valeur nutritionnelle des aliments par les mères, les mauvaises pratiques d'alimentation de complément, y compris son introduction précoce exposaient les enfants au risque de troubles nutritionnels graves comme la malnutrition, aux maladies diarrhéiques et autres infections pouvant conduire au décès.²

¹ République de Côte d'Ivoire. 2012. *Enquête Démographique et de Santé et à Indicateurs Multiples (EDSCI-III): Rapport préliminaire, 2011-2012.*

² Becquet R, Leroy V, Ekouevi D.K, Viho I, Castetbon K, Fassinou P, Dabis F, Timite-Konan M. 2006. "Complementary feeding adequacy in relation to nutritional status among early weaned breastfed children who are born to HIV-infected mothers," *Pediatrics* 117(4): e701-710.

³ Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2009. *Guide national de soins et soutien nutritionnels et alimentaires pour les personnes affectées et infectées par le VIH et/ou la tuberculose.* Côte d'Ivoire.

En 2009, une enquête sur l'ensemble du territoire, dirigée par la Direction de Coordination du Programme National de Nutrition a été conduite, en vue de faire l'état des lieux sur l'alimentation de complément des enfants de 6 à 24 mois. De cette analyse, il est ressorti, au-delà de la méconnaissance des bonnes pratiques nutritionnelles par les mères à assurer une alimentation optimale pour leurs enfants, une insuffisance des services de diététique et pour ceux qui existent des difficultés à encadrer les mères en l'absence de documents de référence.

QUEL EST L'INTERET DE CE GUIDE ?

Ce guide vise à renforcer les actions des prestataires de soins et de services en matière de conseil en vue d'une amélioration des recettes pour l'alimentation des enfants de 6 à 24 mois.

Il se veut être une réponse aux différentes difficultés observées sur le terrain et devrait être consulté comme document de référence.

A QUOI SERT LE GUIDE ?

Ce guide donne une approche générale pour répondre à une variété de situations en Côte d'Ivoire. Chaque prestataire de soins ou de services aura besoin d'adapter les recommandations au contexte local.

Il résume des recettes simples, faciles à réaliser et permet de fournir une alimentation équilibrée pour les enfants de 6 à 24 mois à partir de produits locaux.

A QUI EST DESTINE CE GUIDE ?

Ce document est destiné aux :

- Prestataires de soins et de services.
- Personnels des organisations communautaires (relais communautaires et ONG).
- Planificateurs des services de santé, des services sociaux, éducationnels et nutritionnels.
- Personnels des agences internationales et nationales qui appuient des programmes santé/nutrition.
- Industriels agro-alimentaires.

DEFINITION DES TERMES

Nutrition : C'est l'ensemble des réactions métaboliques par lesquelles l'organisme transforme et utilise les aliments pour obtenir tout ce dont il a besoin pour son bon fonctionnement et pour se maintenir en vie.

Nutriments : Ce sont des substances chimiques provenant de la transformation de l'aliment dans l'organisme. Les nutriments essentiels pour la santé sont les macronutriments et les micronutriments.

Les macronutriments sont des substances qui sont nécessaires en grande quantité au bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont les protéines, les glucides et les lipides.

Les micronutriments sont des substances qui sont nécessaires en petite quantité au bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont les éléments tels que les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. Ces micronutriments sont indispensables à la bonne assimilation, à la bonne transformation et à la bonne utilisation des macronutriments. Les micronutriments ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent impérativement être apportés par une alimentation variée, équilibrée et de bonne qualité.

Micronutriments	Macronutriments
Vitamines, minéraux	Protéines, glucides, lipides
Présents dans les aliments en petites quantités	Présents dans les aliments en grandes quantités
Essentiels	Essentiels
Ne fournissent pas d'énergie	Fournissent de l'énergie
Sont absorbés tels quels	Sont transformés pendant le processus de la digestion

Alimentation : C'est l'action d'introduire les aliments dans l'organisme.

Aliments : Ce sont des substances naturelles complexes qui contiennent au moins deux nutriments. Ils fournissent les nutriments (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux) nécessaires à l'homme pour le bon fonctionnement de son corps (rester en vie, se déplacer, travailler, construire de nouvelles cellules et tissus pour la croissance, la résistance et la lutte contre les infections).

Alimentation équilibrée : Ensemble de mesures concernant la quantité de nourriture, leur répartition dans la journée, le type d'aliments et la manière de s'alimenter dans un but de respect de l'équilibre alimentaire. Une alimentation équilibrée est composée de toutes les substances nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Elle doit donc apporter suffisamment de macro et de micronutriments.

Allaitement exclusif : C'est le fait de nourrir l'enfant uniquement avec le lait maternel sans ajout d'eau, de décoction, de jus de fruits, de lait, de tisane ou d'autres aliments à l'exception des médicaments prescrits. Il est recommandé pendant les 6 premiers mois de vie.

Alimentation mixte : C'est le fait de nourrir l'enfant avec le lait maternel en lui donnant en plus, du lait de substitution, des céréales ou des liquides (thé, jus, eau).

Alimentation de remplacement : C'est le fait de nourrir l'enfant uniquement avec les substituts du lait maternel. Ces substituts peuvent être du lait commercialisé ou des préparations de lait d'origine animale ou végétale modifiées maison et enrichies en micronutriments.

Eau : C'est la principale composante du corps humain (60 % de la masse corporelle). Elle est nécessaire pour la digestion, l'absorption et les autres fonctions du corps. Elle est perdue régulièrement par la sueur, les urines et la respiration. Environ 95 à 150 ml/kg/j d'eau sont nécessaires à l'organisme de l'enfant de 0 à 24 mois.

Calories : C'est l'unité de mesure de la valeur énergétique ou de la quantité d'énergie contenue dans les aliments.

Digestion : C'est le processus de transformation par l'appareil digestif des aliments en substances plus petites, les nutriments afin qu'ils soient absorbés et passent dans le sang.

Besoins nutritionnels : Ils représentent la quantité moyenne d'énergie et d'autres nutriments nécessaires chaque jour à l'organisme pour se maintenir en bon état de santé physique et psychique en tenant compte de son état physiologique, de son sexe, de son poids, de son âge et de l'activité physique. Le métabolisme de base est l'énergie minimale dont l'organisme a besoin.

Alimentation de complément : C'est le fait de donner d'autres aliments en plus du lait maternel ou du lait de remplacement à partir de 6 mois pour satisfaire les besoins nutritionnels des nourrissons: c'est la diversification alimentaire.

Aliments de complément : Ce sont tous les aliments, qu'ils soient de fabrication locale ou manufacturée, qui sont utilisés comme compléments à l'allaitement ou aux substituts du lait maternel. Ces aliments sont recommandés pour les enfants de 6-24 mois.

BESOINS NUTRITIONNELS SELON LES GROUPE D'AGE

Les besoins énergétiques sont étroitement liés à la vitesse de croissance chez les enfants. La vitesse de croissance est très élevée chez les nourrissons (un nourrisson double son poids de naissance à environ 5 mois et le triple à 12 mois).⁴ Leurs besoins énergétiques par kilogramme de poids corporel sont donc deux fois plus élevés que ceux de l'adulte.

CHEZ LES ENFANTS ALLAITÉS

L'alimentation de complément doit 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 fréquemment. Le tableau I résume la quantité d'énergies dont l'enfant a besoin pour un développement harmonieux.

Tableau I : Besoins énergétiques des enfants de 6 à 24 mois allaités

	Enfants âgés de 6 à 8 mois	Enfants âgés de 9 à 11 mois	Enfants âgés de 12 à 23 mois
Besoins énergétiques	Environ 615 Kcal/j	Environ 686 Kcal/j	Environ 894 Kcal/j
Apport moyen du lait maternel	Environ 413 Kcal/j	Environ 379 Kcal/j	Environ 346 Kcal/j
Apport moyen des aliments de complément	Environ 200 Kcal/j	Environ 300 Kcal/j	Environ 550 Kcal/j

Source: OMS/UNICEF, 1998 et Dewey et Brown, 2003

Les besoins énergétiques augmentent en fonction des tranches d'âges.

! **NB :** Les besoins énergétiques devant provenir des aliments de complément sont estimés en soustrayant l'apport énergétique moyen du lait maternel du total des besoins énergétiques à chaque âge.

CHEZ LES ENFANTS NON ALLAITÉS

Tableau II : Besoins énergétiques des enfants de 6 à 24 mois non allaités

	Enfants âgés de 6 à 8 mois	Enfants âgés de 9 à 11 mois	Enfants âgés de 12 à 23 mois
Besoins énergétiques	Environ 600 kcal/j	Environ 700 Kcal/j	900 Kcal/j

Source: Internationales en matière de VIH/SIDA, Nutrition et Sécurité alimentaire. *Synthèse des recommandations*, 2008.

⁴ Collège des Enseignants d'Endocrinologie, Diabète et Maladies Métaboliques. 2004. *Evolution de croissance chez l'enfant*.

Il faut savoir que ces besoins ont été estimés à partir de ceux des enfants allaités au sein qui constituent des valeurs de référence.

La quantité de lait nécessaire est de 200 à 400 ml/j lorsque des aliments d'origine animale sont consommés régulièrement en quantité suffisante. Si ce n'est pas le cas cette quantité doit être augmentée de 300 à 500 ml/j.

BESOINS EN GLUCIDES, PROTIDES ET LIPIDES⁵

Une ration équilibrée quotidienne doit apporter (en % de l'énergie et non de la quantité) :

- 10 à 15 % de protéines (sachant qu'1 g de protéine = 4 Kcal).
- 30 à 35 % de lipides (sachant qu'1 g de lipide = 9 Kcal).
- 50 à 55% de glucides (sachant qu'1 g de glucide = 4 Kcal).
- des sels minéraux et des vitamines selon les besoins recommandés au niveau international.

BESOINS EN MICRONUTRIMENTS

Le tableau III montre les besoins journaliers en micronutriments chez les enfants de 1 à 3 ans.

Tableau III : Besoins journaliers en micronutriments chez les enfants de 1 à 3 ans

Micronutriment	Besoins journaliers
Vitamine A (µgRE)	400
Folâtre (µgDFE)	150
Fer (mg) (5% de biodisponibilité)	11,6
Zinc (mg) (faible biodisponibilité)	8,3
Iode (µg)	90

Source: Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2009. *Directives Nationales de Nutrition*. Côte d'Ivoire.

! **NB :** Vitamine A 1 µgRE = 3,33 UI
1 µg d'acide folique = 1,7 µgDFE
La faible biodisponibilité du fer se rencontre dans les aliments pauvres en vitamine C.
La faible biodisponibilité du zinc se rencontre dans les aliments pauvres en protéines animales.

⁵ Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2013. *Documents de formation en nutrition, Module 1*. Côte d'Ivoire.

PHYSIOLOGIE DE LA SECRETION DU LAIT

ANATOMIE DU SEIN ET PHYSIOLOGIE DE LA SECRETION DU LAIT

Physiologie de la sécrétion du lait

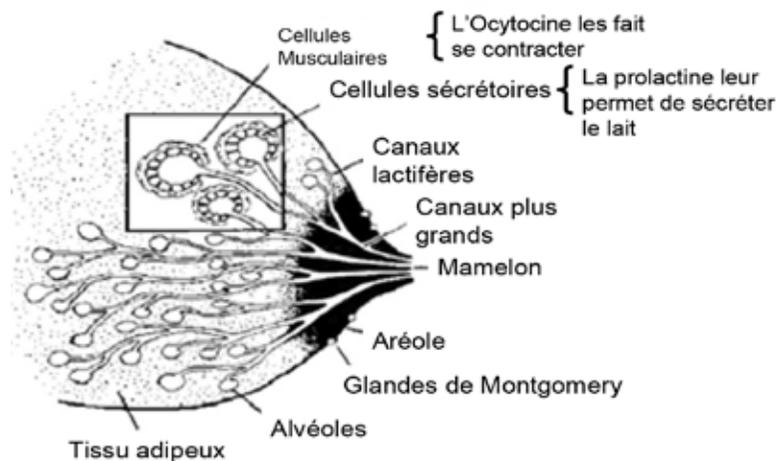
La partie foncée autour des mamelons est appelée l'aréole. Sur l'aréole se trouvent de petites glandes appelées les glandes de Montgomery qui sécrètent un fluide huileux pour protéger la peau. À l'intérieur du sein se trouvent les alvéoles qui sont de très petits sacs faits de cellules qui sécrètent le lait. Il existe des millions d'alvéoles. Seul un petit nombre est dessiné sur le schéma. L'encadré montre trois des alvéoles agrandies. Une hormone appelée la prolactine rend les cellules des alvéoles aptes à produire du lait.

Autour des alvéoles se trouvent des cellules musculaires, qui se contractent et éjectent le lait sous l'influence d'une hormone appelée oxytocine. De petits tubes, ou canaux lactifères, transportent le lait des alvéoles à l'extérieur. Le lait est stocké dans les alvéoles et les canaux lactifères entre les tétées.

Les canaux galactophores sous l'alvéole, se dilatent pendant l'allaitement et retiennent temporairement le lait maternel pendant la tétée.

Les alvéoles sécrétoires et les canaux lactifères sont entourés de tissu de soutien, et de graisse. C'est la graisse et les autres tissus qui donnent sa forme au sein et c'est ce qui fait la différence entre gros et petits seins. Petits et gros seins contiennent à peu près la même quantité de tissu glandulaire ; les deux types de seins peuvent donc produire beaucoup de lait.

Anatomie du sein



Source: OMS/UNICEF. 2006. Conseil en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant et VIH : cours intégré. Manuel du participant.

COMPOSITION DU LAIT SELON LES BESOINS DE L'ENFANT

Le lait maternel couvre tous les besoins du nourrisson⁶

Il contient les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses, protéines dont le nourrisson a besoin pour bien grandir, le tout en justes quantités.

Dès le deuxième trimestre de grossesse, la fabrication du colostrum encore appelé « premier lait » se met en route. C'est ce premier lait qui fera place au « lait mature » 4 à 5 jours après l'allaitement.

De couleur jaune orangé, le colostrum est tout à fait adapté aux besoins du nourrisson pendant les 48 à 72 heures qui suivent sa naissance. Il peut être donné sans restriction, le plus tôt possible. Il est très riche en protéines et en anticorps, ce qui en fait un aliment de choix. Il a une composition différente du lait mature. Moins riche en lipides et en lactose, il a une densité énergétique moindre (450-480 contre 650- 700 kcal/L) ; il est par contre plus riche en cellules immunocompétentes (10 fois plus), en oligosaccharides (22 à 24 contre 12 à 13 g/L) et en protéines (22 contre 11 g/L).

Le lait maternel est un aliment évolutif⁷

Durant les trois premiers jours de l'allaitement, le colostrum évolue vers le lait mature : c'est à ce moment-là que la montée de lait a lieu avec une augmentation importante du volume de lait produit. L'augmentation porte sur les protéines solubles fonctionnelles comme les immunoglobulines, en particulier les IgAs, les lactoferrines, différents facteurs de croissance (G-CSF, EGF, IGF1), les différentes cytokines, alors que les caséines sont pratiquement absentes. Tous ces éléments contribuent à protéger le nouveau-né qui est particulièrement vulnérable aux infections. En quelques jours, la composition rejoint celle du lait mature. Le lait maternel évolue constamment selon les besoins du nourrisson. Sa composition varie au cours de la tétée, en s'enrichissant en graisses et en micelles de caséine au fur et à mesure que le sein se vide ou lorsque les tétées se rapprochent, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins du nourrisson qui grandit.

L'analyse d'un échantillon isolé de lait n'a donc pas de sens et pourrait faire croire à tort que la densité calorique du lait est insuffisante, alors que celle-ci reste normale, même lorsque la mère est en situation de malnutrition.

Des variations de l'alimentation maternelle peuvent cependant influencer sur la composition du lait en acides gras, la teneur en iode, en sélénium, en vitamine A et en vitamines du groupe B.

Le lait des femmes qui accouchent prématurément est plus riche en Acides gras polyinsaturés (AGPI), ce qui correspond aux besoins plus élevés des prématurés en ces AGPI pour la maturation cérébrale.

⁶ Programme National Nutrition Santé (PNNS). 2006. *Allaitement maternel : Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère.*

⁷ Ibid.

Les bienfaits de l'allaitement⁸

Le lait maternel ne peut être reproduit par aucun moyen artificiel. Unique dans sa composition et sa fonction, le lait maternel :

- Contient des nutriments en quantités équilibrées que l'enfant peut facilement digérer, ainsi que des enzymes digestives.
- Change au fil du temps, et même au cours d'une journée, pour répondre aux besoins changeants de l'enfant qui grandit.
- Contient des substances essentielles pour le développement optimal du cerveau de l'enfant, avec des effets sur les fonctions à la fois cognitives et visuelles.
- Fournit des facteurs de croissance qui se combinent pour favoriser la maturation de l'intestin du nourrisson.
- Fournit au nourrisson des facteurs immunitaires conçus pour lutter contre les maladies spécifiques à l'environnement de la mère et du nourrisson.
- Contient des composantes qui sont découvertes régulièrement comme les oligosaccharides (sucres), qui favorisent le développement de la microflore intestinale normale, recouvrant la paroi de l'intestin du bébé et le protégeant.
- Est particulièrement bénéfique pour le nouveau-né prématuré ; Le lait maternel contient des concentrations plus élevées d'immunoglobulines, d'autres facteurs anti-infectieux tels que le lysozyme, la lactoferrine et l'interféron, et des composantes anti-inflammatoires et immunomodulatrices, fournissant ainsi une certaine protection contre les infections à ces nouveau-nés vulnérables. Le lait maternel frais ou pasteurisé aide à réduire les taux d'infections.
- L'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois apporte tous les nutriments nécessaires au nourrisson.

⁸ UNICEF. 2012. *Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant. Guide de Programmation*. New York, UNICEF.

CONDITIONS DE REUSSITE DE L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT

1. La poursuite de l'allaitement ou de l'alimentation de remplacement est essentielle pour la réussite de l'alimentation de complément.
2. L'implication et l'encadrement des mères en est un gage de réussite.
3. Les conditions de réussite de l'alimentation de compléments sont relatives à l'âge, la présence des 3 groupes d'aliments, la consistance, la fréquence et la quantité des repas, au respect des règles d'hygiène et à une technique d'alimentation adéquate.

AGE REQUIS

L'introduction des aliments de compléments débute dès l'âge de 6 mois.

PRESENCE DES 3 GROUPES D'ALIMENTS

La valeur nutritionnelle du régime alimentaire dépend des différents aliments qui y figurent. A des fins pratiques, les aliments sont répartis en différents groupes qu'il faut consommer quotidiennement en combinaison pour avoir un régime équilibré et prévenir une malnutrition:

Groupe 1 : Aliments énergétiques

Ce sont des aliments de base et principale source d'énergie. Ils se composent de :

- Céréales ; Exemples : blé, sorgho, maïs, riz, mil, millet...
- Racines et tubercules ; Exemples : igname, taro, manioc, banane plantain, patate douce, pomme de terre...
- Les huiles et les matières grasses ; Exemples : huile d'arachide, huile de soja, huile rouge de palme, huile de coton, huile de maïs, beurre, matières grasses animales...

Groupe 2 : Aliments de construction

- Les produits animaux apportent des protéines de haute qualité. Exemples : viandes, œufs, volailles, poisson, lait et produits laitiers, insectes, crustacés, mollusques...
- Les protéines peuvent aussi être d'origine végétale ; Exemples : arachides, soja, lentilles, spiruline, champignons...



NB : Le jaune d'œuf peut être introduit dans l'alimentation de l'enfant à partir de 7 mois révolus et l'œuf entier à partir de 9 mois.

Les quantités de viande, poisson et œuf sont réduites en raison de l'immaturation du rein de l'enfant.

Groupe 3 : Aliments de protection

- Ce sont les fruits et légumes. Ils sont une excellente source de vitamines et de sels minéraux. Exemples : feuilles d'oignon, feuilles de patate, carotte, tomate, orange, mangue...

Pour mener une vie saine, il faut consommer des aliments qui fournissent de l'énergie (lipides, glucides), qui favorisent la croissance et la réparation du corps (protéines) ainsi que ceux qui protègent contre les maladies (vitamines et sels minéraux).

Il faut également consommer de l'eau potable.

La préparation du repas de l'enfant ne devrait entraîner aucun coût supplémentaire. Cependant la mère devrait s'assurer de la présence de ces trois groupes d'aliments dans le panier de la ménagère.

CONSISTANCE, FREQUENCE ET QUANTITE DE L'ALIMENT DE COMPLEMENT EN FONCTION DE L'AGE

La quantité, la consistance et la fréquence de l'aliment de complément varient au fur et à mesure que l'enfant grandit. La composition du repas journalier de l'enfant est une association de repas et de goûters. Le tableau IV montre la consistance, la fréquence et la quantité des repas en fonction des repas.

Tableau IV : Consistance, Fréquence et Quantité des repas en fonction de l'âge de l'enfant

Âge	Consistance	Fréquence par jour	Quantité à chaque repas
6 mois	Bouillie épaisse	2 repas (matin et soir) allaitement au moins 8 fois	2-3 cuillerées à soupe par repas
7 à 8 mois	Bouillie épaisse Purée	3 repas (matin et soir: bouillie-midi: purée) allaitement au moins 8 fois	Augmenter progressivement jusqu'à la moitié d'une tasse de 250 ml (125 ml) à chaque repas
9 à 11 mois	Bouillie épaisse Repas familial avec des aliments hachés ou grossièrement écrasés Collation ou goûter avec des aliments que les nourrissons peuvent tenir dans leurs mains	3 repas (matin et soir: bouillie- midi: repas familial) 2 goûters/collations allaitement au moins 8 fois	La moitié d'une tasse ou bol de 250 ml (125 ml) par repas
12 à 24 mois	Bouillie épaisse Repas familial, hachés ou grossièrement écrasés si nécessaire Collation ou gouter	3 repas (matin: bouillie midi et soir: repas familial) 2 goûters/collations allaitement souvent et à la demande	$\frac{3}{4}$ -1 tasse ou bol de 250 ml plein

Source: Inspiré du *Cours intégré en conseil en allaitement, alimentation du Nourrisson et du jeune Enfant et VIH*, adapté par EGPAF/PATH, 2006.

RESPECT DES REGLES D'HYGIENE⁹

Les règles d'hygiène pour assurer une préparation et une conservation saines des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants sont :

1. Rester propre

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau propre avant de toucher les aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine ;
- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau propre après être allé aux toilettes, après avoir changé le bébé ou après un contact avec les animaux ;
- Lavez proprement toutes les surfaces et le matériel à utiliser pour la préparation de la nourriture ou pour la servir ;
- Conservez la nourriture dans des récipients couverts ;
- Tenez les insectes, les rongeurs et les animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.

2. Séparer les aliments crus des aliments cuits

- Séparer la viande, la volaille, le poisson cru et les fruits de mer (crabes, crevettes...) des autres aliments ;
- Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour les aliments crus, si possible laver les proprement à l'eau et au savon après chaque utilisation ;
- Eviter le contact entre les aliments crus et les aliments prêts à être consommés.

3. Faire bien cuire les aliments

- Faites bien cuire les aliments surtout la viande, la volaille, les œufs, le poisson et les fruits de mer ;
- Portez les mets tels que: la soupe et les ragouts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint au moins 70 °C (à cœur). Pour la viande et la volaille, assurez-vous que les jus sont clairs et pas roses ;
- Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits (réchauffer entièrement, faire bouillir ou chauffer jusqu'à une température très élevée, remuer pendant le réchauffage).

⁹ Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2009. *Directives Nationales de Nutrition*. Côte d'Ivoire.

4. Garder la nourriture à température sûre

- Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à la température ambiante ;
- Ne conservez pas la nourriture trop longtemps même dans un réfrigérateur pendant plus de trois jours ;
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C) ;
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante mais faire une décongélation au réfrigérateur ou au four à micro-onde ;
- Préparez fraîchement la nourriture pour les nourrissons et les enfants et ne les conservez pas après cuisson ;
- Maintenez les aliments cuits très chaud jusqu'au moment de les servir (60°C à l'extérieur).

5. Utiliser de l'eau et des aliments frais

- Utilisez de l'eau propre ou la traiter pour la rendre potable, sure de façon à écarter tout risque microbien ;
- Choisissez des aliments frais et sains ;
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé ou stérilisé ;
- Lavez les fruits et les légumes dans de l'eau propre, sure, surtout si vous les consommez crus ;
- N'utiliser pas d'aliments au-delà de la date de péremption.

TECHNIQUE D'ALIMENTATION ADEQUATE

L'alimentation optimale d'un enfant dépend non seulement de ce qu'il mange, mais aussi de comment, quand, où il mange et par qui il est alimenté. Pour assurer une technique d'alimentation adéquate, il est indispensable de créer un environnement positif pendant les repas ; la mère doit faire preuve de patience, encourager le nourrisson à manger sans le forcer en lui fredonnant des chants, en faisant du repas un moment agréable pour l'enfant. Cette approche est appelée alimentation active.

Pour le cas spécifique de l'enfant allaité malade, la mère doit continuer l'allaitement et encourager l'enfant à manger en lui donnant ses aliments préférés en purées.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES À DONNER AUX MÈRES EN FONCTION DES TRANCHES D'ÂGE

Le conseil hygiéno-diététique est le principal moyen de prévenir plusieurs maladies telles que la malnutrition, la diarrhée, l'anémie et de prévenir la transmission mère enfant du VIH/Sida. Il doit être adapté aux traditions locales et à la situation précise vécue par la mère et son enfant.

Il est important de tenir compte de la tranche d'âge de l'enfant afin de prodiguer des conseils adéquats :

Enfants de 6 à 12 mois

- L'alimentation de complément est initiée à partir de six mois en plus du lait maternel ou des substituts de lait maternel. Cela aide l'enfant à bien grandir ;
- Les aliments épais restent dans la cuillère et donnent plus d'énergie (force) à l'enfant ;
- Les aliments d'origine animale sont particulièrement bons pour les enfants et les aident à devenir forts et actifs, mais doivent être donnés en petite quantité ;
- Les aliments d'origine végétale comme les haricots, lentilles, pois, soja, arachides et graines sont aussi bons pour les enfants ;
- Les légumes et les feuilles vert foncés et les fruits de couleur jaune-orangée aident les enfants à avoir des yeux en bonne santé et à avoir moins d'infections en apportant la vitamine A ;
- La préparation et la conservation saines des aliments est capitale ;
- Un enfant en pleine croissance a besoin de trois repas et de deux collations par jour ;
- Un jeune enfant a besoin d'apprendre à manger. Il doit être encouragé et aidé avec beaucoup de patience ;
- Les mains de l'enfant doivent être lavées avant et après chaque repas ;
- La mère doit se laver les mains à l'eau propre et au savon ;
- L'enfant est nourri avec une cuillère propre ;
- L'enfant est surveillé pour ne pas qu'il se salisse les mains pendant le repas et qu'il les porte à la bouche. La mère est encouragée à fréquenter régulièrement les centres de soins (PMI, dispensaires, maternité, Hôpital, centres sociaux...) pour peser l'enfant et lui expliquer le rôle important de la courbe de croissance dans le suivi de l'enfant.

Enfants de 12 à 24 mois

- L'allaitement doit être poursuivi jusqu'à 24 mois et au-delà car le lait maternel est toujours une source importante d'énergie, de protéines et de micronutriments, pour les enfants sous allaitement ;
- Pour les enfants sous alimentation de remplacement, continuer de donner du lait commercial fortifié.

Enfant jusqu'à l'âge de 24 mois et au-delà

- Une préparation et une conservation saines de l'aliment de complément est importante ;
- L'enfant reçoit 4 à 5 repas par jour (deux goûters et trois repas) ;
- La mère doit se laver les mains à l'eau propre avec du savon avant et après chaque repas ;
- Les mains de l'enfant doivent être lavées avant et après chaque repas ;
- L'enfant est nourri avec une cuillère ou des doigts propres ;
- L'enfant est surveillé pour ne pas qu'il se salisse les mains pendant le repas et qu'il les porte à la bouche.



NB

1. Certains aliments et goûters sont à éviter

- Choux, navets, aubergines, poivrons, piments, aliments épicés (ballonnement abdominal)
- Œuf avant 9 mois, surtout éviter le blanc et utiliser le jaune d'œuf de préférence cuit (foie de l'enfant immature)
Crustacés (risque d'allergies)
- Boissons gazeuses, sirops, jus de fruits industriels (trop sucrés), thé, café (excitants) Bonbons, chips industriels (pour ne pas développer le goût sucré)
- Les fritures sont à éviter parce que trop de graisses cuites peuvent entraîner une surcharge pour le foie.

2. Conduite à tenir en cas de constipation

- Ne pas faire de purge l'enfant. Il est conseillé de lui donner du jus de fruit (orange, tamarin, papaye), de l'eau le matin au réveil, des repas à base de haricots secs, des fruits et légumes crus ou cuits hormis la banane et la carotte cuites.
- Il faut diminuer les féculents tels que le riz, les pâtes, l'igname, la pomme de terre, la patate douce et la banane plantain.

ELABORATION DE RECETTES APPROPRIÉES POUR L'ALIMENTATION DE COMPLEMENT

CLASSIFICATION ET DISPONIBILITE DES PRODUITS LOCAUX PAR REGION

En Côte d'Ivoire, les trois types d'aliments se retrouvent dans toutes les régions. De façon générale, on les retrouve sur l'ensemble du territoire en fonction des saisons. Le tableau V récapitule la liste des produits locaux par région.

Tableau V : Classification et disponibilité des produits locaux par région

Région	Aliments énergétiques		Aliments de protection		Aliments de construction
	Céréales	Tubercules et féculents	Fruits	Légumes	Protéines animales/végétales
Nord	maïs, mil, sorgho, riz, fonio	igname, patate douce	mangues, pastèques, ananas	courge, pistache, carotte, feuilles : oseille (dah), baobab, aubergine, amarante (kprala), feuille de patate (tchon-onrôh), soumara	poisson, viande, lait, œuf, volaille, arachide, pistache, haricot
Centre	riz, maïs	igname, patate, manioc, taro, banane plantain	papaye, banane douce, mangue, mandarine, orange, avocat, ananas, fruit du rônier	aubergine, gombo, graine, amarante (kprala)	poisson, œuf, viande, volaille, lait
Sud	riz, maïs	igname, manioc, patate, taro, banane, plantain	banane douce, papaye, orange, mandarine, pastèque, avocat	feuille, tomates, gombo, aubergine, concombre, carottes, courgettes, épinard, citrouille	poisson, viande, volailles, œufs, lait
Est	riz, maïs	igname, manioc, patate douce, taro, banane plantain	orange, mangue, papaye, avocat, ananas	aubergine, gombo, graine, feuilles : oseille (dah), épinard, taro, patate	poisson, viande, volaille, œuf, arachide
Ouest	riz, maïs	manioc, taro, banane plantain	banane douce, orange, avocat	kplé, gombo, graine, feuilles : patate, manioc, épinard, aubergine, gombo, amarante (kprala), haricot	Viande, volaille, poisson

Source: Inspiré de *Analyse situationnelle pour les aliments de complément dans la zone d'Abidjan* (IYCN /PATH, 2009) et *Analyse situationnelle pour les aliments de complément dans les régions de l'Est (Abengourou), Ouest (Man), Centre (Bouaké) et Nord (Korhogo)* (IYCN/PATH, 2010).

DIFFERENTES PRESENTATION DE L'ALIMENT DE COMPLEMENT

L'aliment de complément a quatre présentations dans les différentes recettes. Ce sont :

Bouillies

Ce sont des bouillies épaisses à base de farines de céréales. Les farines de céréales peuvent être prêtes à l'emploi (farines manufacturées) ou de préparation domestique à partir de céréales locales. Les principales céréales couramment utilisées en Côte d'Ivoire sont le maïs, le mil, le sorgho, le riz et le fonio. Les farines locales doivent être précuites avant leur utilisation. Les bouillies sont enrichies en général avec de la pâte d'arachide (faite maison), du lait ou du soja.



NB : Il est recommandé d'utiliser une purée de fruit à la place du sucre.

Purées

Les purées sont préparées à partir des trois groupes d'aliment et se présentent sous forme écrasée.

Repas familial

Pour les enfants de 9 à 24 mois, les aliments de complément sont tirés du repas familial. Ils sont sans épices, soit écrasés, coupés en morceaux ou hachés.

Goûters

Les goûters sont des aliments consommés entre les repas. Ils sont utiles pour aider à compenser le manque d'énergie. C'est un moyen facile de donner de la nourriture supplémentaire à un jeune enfant.

Une bonne collation doit fournir à la fois de l'énergie, des éléments nutritifs et doit être facile à préparer.

Exemples de Goûters

- Tubercule bouilli : igname, manioc doux, patate douce avec un œuf dur
- Tubercule frit : igname, patate douce avec un œuf dur
- Banane plantain bouillie avec de la sardine ou du poisson grillé
- Banane plantain frit (alloco)
- Fruit frais : banane douce, papaye, mangue, avocat, ananas
- Autres : biscuits, galette (Gbofloto, gnommi), pain trempé dans du lait (pain perdu), pain tartiné (pâte d'arachide, beurre, fromage, confiture)

CAS PARTICULIERS : ENFANTS MALADES

Les recettes n°44 à 48 sont indiquées chez les enfants malades, sans tenir compte du type d'affection.

Durant la maladie, privilégier les soupes compte tenu de leur valeur énergétique (augmentée) et leur capacité de réhydratation. Dès que l'enfant retrouve l'appétit, il faut poursuivre son alimentation habituelle.

REPARTITION DES PRISES ALIMENTAIRES DANS LA JOURNEE

Il est nécessaire de mettre en place des repas à heures fixes ; généralement il est recommandé de prendre progressivement de 2 à 3 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et 2 goûters (10h-16h).

Comment bien composer un petit-déjeuner ?

Le petit déjeuner est un repas indispensable: il permet de faire le plein d'énergie après plusieurs heures de jeûne (dernier repas du soir au lever du jour) et devrait couvrir environ le quart des besoins énergétiques et nutritionnels de la journée.

Pour être équilibré, le petit-déjeuner, doit comporter :

- **Une boisson** : eau, lait, jus de fruit naturel, au choix.
- **Un produit à base de céréales enrichies aux légumineuses** : pain, galette (gnomi, haricot, soja...), bouillie (mil, riz, maïs, sorgo...), prêts à être consommés, par exemples. Grâce à leurs glucides, les produits à base de céréales fournissent l'énergie dont le corps a besoin pour bien commencer la journée.
- **Un fruit** : (papaye, orange...) il fournit les fibres essentielles au transit intestinal, de la vitamine C et des sels minéraux indispensables à la vitalité de l'organisme. Choisissez-le de préférence frais, pour profiter au mieux de ses qualités nutritionnelles
- **Un peu de matières grasses** : huile ou beurre riche en vitamine A.

Comment bien composer le déjeuner et le dîner ?

Le plat principal

Pour les enfants de 7 à 8 mois, le plat principal se compose d'une purée. A partir de 9 mois, le plat principal correspond au repas familial.

Il se compose de 20 à 40 g de viande, de poisson, ou d'œuf, accompagnés de 100 à 150 g de légumes frais, de légumes secs ou de féculents. Pour diversifier les aliments n'hésitez pas à mélanger: Riz- haricots rouges, pommes de terre-haricots verts, carotte-petits pois, épinard-pâtes par exemple.



NB : Utiliser de façon modérée le sucre, l'huile et le sel.

Le dessert

Le dessert est essentiellement composé de portions de fruits.

Comment bien composer le goûter ?

Le goûter permet de bien répartir l'apport en énergie et nutriments dans la journée et présente l'avantage de lutter contre le surpoids.

Les éléments qui doivent le composer : Eau, lait, fruits.



NB

1. Certains aliments et goûters sont à éviter

- Choux, navets, aubergines, poivrons, piments, aliments épicés (ballonnement abdominal)
- Œuf avant 9 mois, surtout éviter le blanc et utiliser le jaune d'œuf de préférence cuit (foie de l'enfant immature)
Crustacés (risque d'allergies)
- Boissons gazeuses, sirops, jus de fruits industriels (trop sucrés), thé, café (excitants) Bonbons, chips industriels (pour ne pas développer le goût sucré)
- Les fritures sont à éviter parce que trop de graisses cuites peuvent entraîner une surcharge pour le foie.

2. Conduite à tenir en cas de constipation

- Ne pas faire de purge l'enfant. Il est conseillé de lui donner du jus de fruit (orange, tamarin, papaye), de l'eau le matin au réveil, des repas à base de haricots secs, des fruits et légumes crus ou cuits hormis la banane et la carotte cuites.
- Il faut diminuer les féculents tels que le riz, les pâtes, l'igname, la pomme de terre, la patate douce et la banane plantain.

CONNAISSANCE ET DISPONIBILITE DES INSTRUMENTS LOCAUX DE MESURE

Pour les recettes d'aliments de complément proposées, la quantité de chaque ingrédient est exprimée en grammes et en millilitres.

Les mères n'étant pas habituées à cuisiner en se référant au poids en gramme et au volume en millilitre, il est donc nécessaire de trouver des mesures locales qui correspondent aux quantités d'aliments mentionnées dans les recettes.

Les récipients locaux fréquemment utilisés dans les familles seront employés comme unité de mesure pour quantifier les aliments.

Par exemple :

- cuillère à soupe ordinaire 10 ml*
- grande cuillère à soupe 15ml
- cuillère à café 5 ml
- gobelet de 350 ml
- gobelet de 240 ml avec un trait à 180 ml
- gobelet de 100 ml
- verre de 240 ml avec un trait à 180 ml
- verre de 90 ml
- alebasse 200ml



NB : La quantité de sel sera mesurée à l'aide de doigts: 1 pincée de sel iodée.

*Cuillère utilisée pour les recettes de ce guide.

PROPOSITION DE RECETTES EN FONCTION DES TRANCHES D'ÂGE

Les familles dans chaque région doivent adapter les recettes proposées en fonction des aliments disponibles. Il n'y a pas une très grande différence entre la valeur nutritive des céréales et celle des tubercules proposés, car leur fonction primaire est d'apporter l'énergie. La meilleure pratique est de diversifier la céréale utilisée le plus souvent possible. Par contre, parmi les fruits et légumes, il y a des très grandes différences entre les nutriments qu'ils apportent. Là où ils sont disponibles, les familles doivent prioriser :

- Des fruits/légumes de couleur orange (papaye, carotte, courge, etc.)
- Des feuilles vertes (épinard, feuilles de patates, dah, etc.)
- Des aliments apportant beaucoup d'énergie et de graisses saines (arachide, haricots, etc.)

Le logiciel utilisé pour l'estimation des recettes est le logiciel de référence de FANTA et conçu par l'OMS et la FAO : Linear Programming Module of NutriSurvey. Ainsi, pour l'estimation des valeurs nutritives, le maquereau a été utilisé comme poisson, car il est le plus disponible.

	AGES	TYPES	RECETTE	PAGE	
ENFANTS AGES DE 6 A 8 MOIS	6 à 8 mois	Bouillies de céréales	1 Bouillie de farine locale enrichie au lait	25	
			2 Bouillie de farine locale enrichie à la pâte d'arachide	26	
			3 Bouillie de farine locale enrichie au soja	27	
	7 à 8 mois	Bouillies	4 Bouillie de farine locale enrichie au lait	28	
			5 Bouillie de farine locale enrichie à la pâte d'arachide	29	
			6 Bouillie de farine locale enrichie au soja	30	
			Purées	7 Purée enrichie à la pâte d'arachide - Avec la banane, la patate douce, ou la courge	31
				8 Purée de légumes et féculents au poisson	32
				9 Purée de tubercule et feuilles au poisson	33
		10 Purée de tubercule enrichie au lait		34	
		Jus de fruits	11 Purée de fruit au jus d'orange	35	
			12 Jus d'agrumes	36	
			13 Autre jus	37	
ENFANTS AGES DE 9 A 11 MOIS	9 à 11 mois	Purées	14 Purée de courge ou de banane plantain	38	
			15 Purée de tubercule à l'œuf et aux épinards	39	
	Riz	16 Bouillie de riz au lait (baca)	40		
		17 Crème de riz à l'œuf	41		
		18 Crème de riz à la pâte d'arachide	42		
		19 Riz aux légumes et au poisson frais	43		
		20 Riz aux légumes et à la viande	44		
		21 Riz sauce arachide	45		
		Attiéké	22 Attieké à l'œuf	46	
	23 Attieké au poisson		47		
	24 Attieké à la viande		48		
	Pâtes alimentaires	25 Vermicelles à l'œuf	49		

	AGES	TYPES	RECETTE	PAGE
ENFANTS AGES DE 9 A 11 MOIS		Pâtes alimentaires	26 Vermicelles au poisson	50
			27 Vermicelles à la viande hachée	51
		Haricots	28 Purée de haricots et de riz au poisson	52
		Feuilles vertes foncées	29 To sauce feuille à la pâte d'arachide	53
	à partir de 11 mois	Ragouts	30 Ragout de légumes au poisson	54
			31 Ragout de haricots au poisson	55
		Goûters	32 Tubercules bouillis	56
			33 Tubercules frits	57
			34 Purée de fruit	58
		35 Jus de fruits	59	
ENFANTS AGES DE 12 A 24 MOIS	12 à 24 mois	Ragouts	36 Ragout de légumes au soja	60
			37 Ragout de légumes à la viande	61
			38 Ragout d'haricots à la viande	62
		Sauces	39 Sauce tomate au soja	63
			40 Sauce feuilles	64
			41 Sauce gombo au poisson	65
			42 Sauce arachide	66
ENFANTS MALADES		Bouillies	43 Bouillie à la banane douce	67
		Soupes	44 Soupe de riz	68
			45 Soupe de carottes	69
			46 Soupe de patate douce	70
		Bouillons	47 Bouillon de vermicelles	71

BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE AU LAIT*



INGREDIENTS

Farine (mil, sorgho, maïs ou riz)	15 g	1 ½ c. à soupe
Lait*	80 ml	
Eau	100 ml	1 gobelet
Fruit (Banane douce, papaye, mangue)	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

PREPARATION

1. Diluer la farine avec 100 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu et faire tiédir la bouillie en la remuant
4. Ajouter le lait et mélanger
5. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
6. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse

NB : Utiliser la farine locale précuite (faire revenir la farine à feu doux dans une casserole ou une poêle pendant 10 min. Retirer du feu lorsqu'elle commence à brunir).

*L'allaitement est l'alimentation optimale du nourrisson. Le lait maternel est donc approprié pour les différentes recettes. Pour l'enfant non allaité, utiliser le lait industriel (20 g soit 2 c. à soupe).



BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE À LA PÂTE D'ARACHIDE



INGREDIENTS

Farine (mil, sorgho, maïs, riz) précuite	15 g	1 ½ c. à soupe
Pâte d'arachide faite maison	10 g	2 c. à café rase
Eau	180 ml	1 gobelet niveau 180 ml
Fruit (Banane douce, papaye, mangue)	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

PREPARATION

1. Diluer la farine et la pâte d'arachide avec 180 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu
4. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
5. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse



BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE AU SOJA



INGREDIENTS

Mélange: farine précuite de mil, sorgho, maïs ou riz et soja	15 g	1 ½ c. à soupe
Huile végétale	1,5 g	½ c. à café
Eau	180 ml	1 gobelet niveau 180 ml
Fruit (Banane douce, papaye ou mangue)	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

Mélange : mélanger la farine de soja avec une farine locale selon les proportions suivantes : 1 cuillère à café de farine de soja pour 3 cuillères à soupe des farines au choix. Garder le mélange dans une boîte propre avec un couvercle hermétique.

PREPARATION

1. Diluer le mélange dans les 180 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu et ajouter l'huile
4. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
5. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse



BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE AU LAIT*



INGREDIENTS

Farine (mil, sorgho, maïs, ou riz)	30 g	3 c. à soupe
Lait*	120 ml	
Eau	120 ml	1 gobelet de 120 ml
Fruit	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

PREPARATION

1. Diluer la farine avec 120 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu et faire tiédir la bouillie en la remuant
4. Ajouter le lait et mélanger
5. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
6. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse

*L'allaitement est l'alimentation optimale du nourrisson. Le lait maternel est donc approprié pour les différentes recettes. Pour l'enfant non allaité, utiliser le lait industriel (30 g soit 3 c. à soupe).



BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE A LA PATE D'ARACHIDE



INGREDIENTS

Farine (mil, sorgho, maïs ou riz)	20 g	2 c. à soupe bombées
Pâte d'arachide fait maison	15 g	1 c. à soupe rase
Eau	240 ml	1 gobelet de 240 ml
Fruit	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

PREPARATION

1. Diluer la farine et la pâte d'arachide avec 240 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu
4. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
5. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse



BOUILLIE DE FARINE LOCALE ENRICHIE AU SOJA



INGREDIENTS

Mélange: farine de (mil, sorgho, maïs ou riz) et soja	30 g	3 c. à soupe
Huile végétale	3 g	1 c. à café
Eau	240 ml	1 gobelet
Fruit	60-80 g	3 à 4 c. à soupe

Mélange : mélanger la farine de soja avec une farine locale selon les proportions suivantes : 1 cuillère à soupe de farine de soja pour 3 cuillères à soupe de farine locale. Garder le mélange dans une boîte propre avec une fermeture hermétique.

PREPARATION

1. Diluer le mélange dans les 240 ml d'eau et verser le mélange dans la casserole
2. Mettre la casserole au feu et remuer constamment jusqu'à ébullition pendant 5 minutes
3. Descendre la casserole du feu et ajouter l'huile
4. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
5. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger pour obtenir une consistance lisse



PURÉE ENRICHIE À LA PÂTE D'ARACHIDE



INGREDIENTS

Banane plantain mûre,		
patate douce ou courge	100 g	5 c. à soupe
Pâte d'arachide	30 g	6 c. à café rase
Sel iodé	1 pincée	
Eau de cuisson	180 ml	1 gobelet niveau 180 ml

PREPARATION

1. Laver et couper la banane plantain, la patate douce ou la courge en dés
2. Les mettre dans une casserole avec l'eau et couvrir
3. Porter à ébullition, laisser cuire jusqu'à ce que les dés soient tendres
4. Retirer le contenu et le réduire en purée dans un tallei ou un mixeur
5. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson tiédie
6. Mettre la purée au feu
7. Ajouter la pâte d'arachide et remuer constamment jusqu'à ébullition
8. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux
9. Ajouter du sel iodé en fin de cuisson et bien mélanger

NB : Donner un fruit à la fin du repas.



Avec	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
la banane	286	9	15	8	1	0	46
la patate douce	253	9	15	13	0	0	594
la courge	190	8	15	7	0	0	101

Purée

PURÉE DE LÉGUMES ET FÉCULENTS AU POISSON



INGREDIENTS

Tubercules ou banane plantain mûre (Ignose, patate douce, manioc, taro, pomme de terre)	100 g	5 c. à soupe
Légumes (Carotte, tomate fraîche ou courgette)	50 g	2 c. à soupe
Feuilles d'oignon (2) ou ciboulette	10 g	1 c. à soupe
Poisson frais	10 g	2 c. à café
Huile végétale	5 g	1 c. à café
Sel iodé	1 pincée	
Eau de cuisson	180 ml	1 gobelet 240 ml niveau 180 ml

PREPARATION

1. Eplucher et laver le tubercule puis le couper en dés
2. Laver et éplucher le légume, les feuilles d'oignon puis le couper en dés
3. Mettre le tubercule dans une casserole avec un morceau de poisson frais
4. Ajouter l'eau (le niveau d'eau dépassant légèrement les ingrédients dans la casserole), mettre les légumes dans la passoire, les placer au dessus de la casserole, couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter 15 à 20 minutes
5. Retirer le poisson lorsqu'il est cuit, l'émietter, prélever la quantité exigée et réduire en purée avec un peu d'eau de cuisson
6. Retirer tous les ingrédients du feu lorsqu'ils sont cuits et les réduire en purée séparément et prélever la quantité exigée
7. Passer la purée à la passoire sauf en cas d'utilisation d'un moulin à légumes ou d'un mixeur
8. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson
9. Mélanger la purée de légumes avec le poisson émietté
10. Ajouter l'huile végétale et du sel iodé et bien mélanger



PURÉE DE TUBERCULE ET FEUILLES AU POISSON



INGREDIENTS

Tubercules (Igname, patate douce, pomme de terre, taro) ou banane plantain mûre	100 g	5 c. à soupe de purée
Poisson frais	10 g	2 c. à café
Tomate	50 g	2 c. à soupe
Huile de palme rouge	5 g	1 c. à café
Sel iodé	2 pincées	
Eau de cuisson	180 ml	1 gobelet niveau 180 ml
Feuilles vert foncé	25 g	1 c. à soupe
Amarante/bran brou (en dioula), épinard, aubergine, patate ou taro		

PREPARATION

1. Eplucher et laver le tubercule puis le couper en dés
2. Laver 4 feuilles, la tomate et les couper en petits morceaux
3. Mettre le tubercule dans une casserole avec un morceau de poisson
4. Ajouter l'eau (le niveau d'eau dépassant légèrement les ingrédients dans la casserole), mettre les légumes dans la passoire, les placer au-dessus de la casserole, couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter 15 à 20 minutes
5. Retirer le poisson lorsqu'il est cuit, l'émietter, prélever la quantité exigée et réduire en purée avec un peu d'eau de cuisson
6. Retirer les feuilles et les réduire en purée et prélever la quantité exigée
7. Retirer le reste des ingrédients lorsqu'ils sont cuits et les réduire en purée et prélever la quantité exigée
8. Passer la purée à la passoire sauf en cas d'utilisation d'un moulin à légumes ou d'un mixeur
9. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson
10. Mélanger la purée de légumes avec les feuilles et le poisson
11. Ajouter l'huile de palme et du sel iodé et bien mélanger

NB : On peut utiliser du poulet à la place du poisson.



Purée

PURÉE DE TUBERCULE ENRICHIE AU LAIT*



INGREDIENTS

Tubercules ou (Igname, manioc doux, patate douce, pomme de terre) courge	75 g	3 ½ c à soupe
Lait*	80 ml	
Eau de cuisson	100 ml	1 gobelet

PREPARATION

1. Eplucher, laver et couper le tubercule ou la courge en dés
2. Les mettre dans une casserole avec l'eau
3. Porter à ébullition, laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres
4. Retirer les morceaux et les réduire en purée
5. Passer la purée à la passoire sauf en cas d'utilisation d'un moulin à légumes ou d'un mixeur
6. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson tiédie pour obtenir une consistance ni trop liquide, ni trop épaisse
7. Ajouter le lait, l'huile et bien mélanger

NB : Varier le type de tubercule utilisé. Il est également possible d'utiliser le beurre en lieu et place de l'huile.

*L'allaitement est l'alimentation optimale du nourrisson. Le lait maternel est donc approprié pour les différentes recettes. Pour l'enfant non allaité, utiliser le lait industriel (20 g soit 2 c. à soupe).



PURÉE DE FRUIT AU JUS D'ORANGE

**INGREDIENTS**

Fruit mûr : mangue, papaye

ou banane douce

80 g

4 c à soupe

Jus d'orange

15 ml

1 c à soupe

PREPARATION

1. Laver et couper le fruit en petits morceaux
2. Les réduire en purée et prélever la quantité demandée. Ajouter le jus d'orange et mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse.



Avec	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
papaye	38	1	0	12	0	0	55
banane	81	1	0	5	0	0	4
mangue	38,2	0,4	0,2	5,1	0	0	96,6

JUS D'AGRUMES



INGREDIENTS

Fruit mûr : orange, mandarine
ou pamplemousse rose

75 ml

5 c à soupe

PREPARATION

1. Laver le fruit et le presser
2. Filtrer le jus avec le tamis propre réservé à l'enfant et prélever la quantité demandée
3. Donner le jus immédiatement



AUTRES JUS

**INGREDIENTS**

Fruit mûr: banane, papaye, mangue ou ananas	60 g	4 c à soupe
Jus d'orange ou eau de coco	60 ml	4 c à soupe

PREPARATION

1. Laver et éplucher le fruit
2. Le couper en petits morceaux
3. Le réduire en purée et prélever la quantité demandée
4. Ajouter le jus d'orange ou l'eau de coco pour obtenir une consistance liquide

NB : les purées et les jus doivent être consommés immédiatement.

Purée

PURÉE DE COURGE OU DE BANANE PLANTAIN



INGREDIENTS

Courgette	50 g	2 ½ c. à soupe
Banane plantain mûre ou courge	100 g	5 c. à soupe
Pâte d'arachide	30 g	2 c. à soupe
Farine de poisson séché	10 g	2 c. à café
02 feuilles de taro	25 g	1 c. à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau de cuisson	500 ml	1 ½ gobelet de 350

NB: La banane plantain peut être remplacée par la patate douce

PREPARATION

1. Laver et couper la courgette, la banane plantain ou la courge en dés
2. Laver 2 petites feuilles de taro et les couper en petits morceaux
3. Mettre la banane plantain ou la courge dans une casserole, ajouter l'eau (le niveau d'eau dépassant légèrement les ingrédients dans la casserole), mettre les feuilles de taro dans la passoire, les placer au-dessus de la casserole, couvrir, porter à ébullition et laisser cuire 15 à 20 minutes
4. Retirer les feuilles de taro, les réduire en purée et prélever la quantité demandée
5. Retirer le reste des ingrédients lorsqu'ils sont cuits, les réduire en purée et prélever la quantité demandée
6. Mettre la purée dans une casserole, ajouter la pâte d'arachide, la purée de feuille de taro, la farine de poisson et mélanger
7. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson
8. Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes
9. Ajouter du sel iodé à la fin de la cuisson



Avec	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
la banane plantain	323	14	15	12	0	0	119
la courge	272	14	15	11	0	0	174

PURÉE DE TUBERCULE À L'OEUF ET AUX ÉPINARDS

**INGREDIENTS**

Tubercule (pomme de terre, taro, igname, patate douce, manioc doux)	150 g	7 c. à soupe
04 feuilles d'épinard	30 g	1 c. à soupe bombée
œuf frais	½ jaune de l'œuf bouilli	
Huile de palme rouge	5g	1 c. à café
Sel iodé	1 pincée	
Eau de cuisson	180 ml	1 gobelet de 240 ml niveau 180 ml

PREPARATION

1. Laver et couper le tubercule en dés
2. Laver 4 grandes feuilles d'épinard et les couper en petits morceaux
3. Mettre le tubercule dans une casserole, ajouter l'eau (le niveau d'eau dépassant légèrement les ingrédients dans la casserole)
4. Mettre les feuilles dans la passoire, les placer au-dessus de la casserole, couvrir, porter à ébullition, laisser cuire 10 à 15 minutes et prélever la quantité demandée
5. Retirer les épinards, les réduire en purée et prélever la quantité demandée
6. Retirer le tubercule lorsqu'il est cuit et le réduire en purée
7. Ajouter la purée d'épinards, la moitié d'un jaune d'œuf cuit et mélanger le tout
8. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson
9. Ajouter l'huile de palme, du sel iodé et bien mélanger



Riz

BOUILLIE DE RIZ AU LAIT* (BACA)



INGREDIENTS

Riz local	100 g	5 c. à soupe rase
Lait*	160 ml	
Huile végétale	5 g	1 c. à café
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml
Fruit (Banane douce, papaye, mangue)	60-80 g	3-4 c. à soupe

PREPARATION

1. Trier et laver le riz jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire
2. Laisser tremper le riz dans de l'eau pendant 30 minutes
3. L'égoutter et le piler dans un mortier pour obtenir des brisures
4. Mettre le riz dans une casserole et ajouter les 500 ml d'eau
5. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit très mou
6. Ajouter l'huile hors du feu
7. Faire tiédir la bouillie en la remuant et y ajouter le lait*
8. Réduire en purée un fruit frais (banane douce, papaye ou mangue)
9. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de purée de fruit dans la bouillie et mélanger

*L'allaitement est l'alimentation optimale du nourrisson. Le lait maternel est donc approprié pour les différentes recettes. Pour l'enfant non allaité, utiliser le lait industriel (40 g soit 4 c. à soupe).



CRÈME DE RIZ À L'ŒUF



INGREDIENTS

Riz local	100 g	5 c. à soupe rase
Œuf frais	½ jaune d'œuf bouilli	
Huile végétale	5 g	1 c. à café
Eau	500 ml	1½ gobelet de 350 ml
Fruit (Banane douce, papaye, mangue)	60-80 g	3-4 c. à soupe

PREPARATION

Suivre les étapes 1 à 5 de la recette 16

6. Incorporer la moitié du jaune d'œuf cuit écrasé
7. Ajouter l'huile
8. Réduire en purée un fruit frais bien mûr (banane, papaye ou mangue)
9. Ajouter 3 cuillères à soupe de purée de fruit



Riz

CRÈME DE RIZ À LA PÂTE D'ARACHIDE



INGREDIENTS

Riz local	100 g	5 c à soupe rase
Pâte d'arachide	30 g	2 c à soupe rase
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml
Fruit	60-80 g	3-4 c à soupe

PREPARATION

1. Trier et laver le riz jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire
2. Laisser tremper le riz dans de l'eau pendant 30 minutes
3. L'égoutter et le piler dans un mortier pour obtenir des brisures
4. Mettre le riz dans une casserole et ajouter les 500 ml d'eau
5. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit très mou
6. Ajouter l'huile hors du feu
7. Délayer la pâte d'arachide dans la moitié de l'eau et tamiser
8. Ajouter la pâte d'arachide et laisser mijoter encore 5 minutes
9. Réduire en purée un fruit frais bien mûr (banane, papaye ou mangue)
10. Ajouter 3 cuillères à soupe de purée de fruit



RIZ AUX LÉGUMES ET AU POISSON FRAIS



INGREDIENTS

Riz	100 g	5 c à soupe rase
Poisson frais	10 - 20 g	2 à 4 c à café
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe rase
Courge	50 g	2 ½ c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	15 g	1 ½ c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant quelques minutes et ajouter la tomate coupée en dés
2. Ajouter un morceau de poisson frais, l'eau, couvrez et laisser cuire pendant 15 minutes
3. Couper la courge en dés, trier et laver le riz pendant ce temps
4. Retirer le poisson de la casserole, ajouter le riz et la courge puis mélanger
5. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit très mou
6. Ajouter du sel iodé à la fin de la cuisson
7. Emietter le poisson et prélever la quantité demandée
8. Servir le poisson avec le riz



Riz

RIZ AUX LÉGUMES ET A LA VIANDE



INGREDIENTS

Riz	100 g	5 c à soupe rase
Viande fraîche hachée	40 g	2 c à soupe
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe
Carotte	50 g	2 ½ c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant quelques minutes, ajouter la carotte coupée en dés et faire cuire pendant 5 minutes
2. Ajouter la viande hachée et cuire jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur
3. Ajouter la tomate coupée en dés et laisser mijoter 5 minutes
4. Rajouter la moitié du gobelet d'eau et faire cuire la viande encore 10 minutes
5. Trier et laver le riz pendant ce temps
6. Renverser le reste du gobelet d'eau la casserole, porter à ébullition et ajouter le riz
7. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce le riz soit très mou, ajouter une pincée de sel et servir



RIZ SAUCE ARACHIDE



INGREDIENTS

Riz cuit	100 g	5 c à soupe légèrement bombée
Poudre de poisson séché	10 g	2 c à café
Pâte d'arachide	30 g	2 c à soupe
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	175 ml	½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire bouillir l'oignon émincé dans l'eau pendant quelques minutes, ajouter la tomate coupée en dés et faire cuire pendant 5 minutes
2. Délayer la pâte d'arachide dans une partie de l'eau et tamiser
3. Ajouter la pâte d'arachide délayée à la préparation en y incorporant le reste de l'eau, la poudre de poisson et laisser cuire pendant 15 minutes
4. Ajouter une pincée de sel et servez



Attieké

ATTIEKÉ À L'ŒUF



INGREDIENTS

Attieké	80 g	4 c à soupe légèrement bombée
Œuf frais	½ jaune d'œuf bouilli	
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe
Carotte	50 g	2 ½ c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	10 ml	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	175 ml	½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant quelques minutes, ajouter la carotte coupée en dés et faire cuire pendant 5 minutes
2. Ajouter la tomate coupée en dés et faire cuire encore 5 minutes
3. Ajouter l'eau, couvrez et laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux
4. Ajouter l'attieké et laisser cuire jusqu'à obtenir une consistance ni trop sèche ni trop pâteuse
5. Laisser tiédir, incorporer la moitié du jaune d'œuf bouilli écrasé et une pincée de sel



ATTIEKÉ AU POISSON



INGREDIENTS

Attieké	80 g	4 c à soupe légèrement bombée
Poisson frais	20 g	4 c à café
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Carotte	50 g	2 ½ c à soupe
Courgette	50 g	3 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Feuilles d'oignon	2	
Huile végétale	10 ml	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	175 ml	½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon et les feuilles d'oignon émincés dans l'huile pendant quelques minutes
2. Ajouter la carotte, la courgette et la tomate coupées en dés et faire cuire 5 minutes
3. Ajouter un morceau de poisson frais, l'eau, couvrez et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes
4. Retirer le poisson lorsqu'il est cuit, ajouter l'attieké, mélanger et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée et ajouter une pincée de sel
5. Emietter le poisson et prélever la quantité demandée
6. Servir le poisson avec l'attieké



Attiéké

ATTIEKÉ À LA VIANDE



INGREDIENTS

Attiéké	100 g	5 c à soupe légèrement bombée
Viande fraîche hachée	40 g	2 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à s soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	3 g	½ c à café
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes
2. Ajouter la viande hachée et laisser cuire jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur
3. Ajouter la tomate coupée en dés et laisser mijoter 5 minutes
4. Ajouter la moitié d'un gobelet d'eau, couvrir et faire cuire la viande encore 10 à 15 minutes à feu doux
5. Mélanger l'attiéké avec la viande et laisser cuire 3 minutes
6. Ajouter une pincée de sel



VERMICELLES À L'ŒUF



INGREDIENTS

Vermicelles	50 g	5 c à soupe
Œuf	½ jaune d'œuf bouilli	
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe
Carotte	50 g	2 ½ à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant quelques minutes, ajouter la carotte coupée en dés et faire cuire pendant 5 minutes
2. Ajouter la tomate coupée en dés et faire cuire encore 5 minutes
3. Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu doux
4. Ajouter les vermicelles et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles
5. Verser l'eau de cuisson et laisser tiédir
6. Incorporer la moitié du jaune d'œuf bouilli
7. Ajouter une pincée de sel



VERMICELLES AU POISSON



INGREDIENTS

Vermicelles	40 g	4 c à soupe
Poisson frais	20 g	4 c à café
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant quelques minutes
2. Ajouter la tomate coupée en dés et faites cuire 5 minutes
3. Ajouter un morceau de poisson frais, l'eau, couvrir et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes
4. Retirer le poisson lorsqu'il est cuit
5. Ajouter les vermicelles, mélanger et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient molles
6. Emietter le poisson et prélever la quantité demandée
7. Ajouter une pincée de sel
8. Servir les vermicelles avec le poisson



VERMICELLES À LA VIANDE HACHÉE



INGREDIENTS

Vermicelles	50 g	5 c à soupe
Viande hachée crue	40 g	2 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes
2. Ajouter la viande hachée et cuire jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur
3. Ajouter la tomate coupée en dés et laisser mijoter 5 minutes
4. Ajouter l'eau, couvrir et faire cuire la viande encore 10 minutes
5. Ajouter les vermicelles, mélanger et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient molles
6. Ajouter une pincée de sel



Haricots

PURÉE DE HARICOTS ET DE RIZ AU POISSON



INGREDIENTS

Haricots	40 g	2 c à soupe
Riz	100 g	5 c à soupe
Poisson frais	20 g	4 c à café
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	6 g	1 c à café
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Trier les haricots secs, prélever la quantité demandée, laver et laisser tremper dans l'eau toute la nuit
2. Enlever la peau des haricots, mettre les haricots, le riz bien lavé, le poisson dans une casserole, couvrir d'eau et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous
3. Retirer le poisson lorsqu'il est cuit, émietter-le et prélever la quantité demandée
4. Réduire les haricots et le riz en purée et garder l'eau de cuisson
5. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes
6. Ajouter la purée de haricots, le poisson émietté et mélanger
7. Adapter la consistance de la purée en ajoutant l'eau de cuisson et laisser cuire 5 minutes
8. Ajouter une pincée de sel



TO SAUCE FEUILLE À LA PÂTE D'ARACHIDE



INGREDIENTS

Tô familial (farine de maïs jaune)	80 g	4 c à soupe
Feuilles vertes foncées (Oseille (dah), taro, amarante (kprala), aubergine, patate ou épinard)	100 g	3 poignets
Poisson frais	20 g	4 c à café
Pâte d'arachide	14 g	1 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile de palme rouge	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau de cuisson	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Nettoyer et laver tous les légumes
2. Découper les tomates en dés, émincer les oignons, couper les feuilles en morceaux et prélever les quantités demandées
3. Mettre les feuilles dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes
4. Retirer les feuilles et les écraser sans en faire une purée, garder l'eau de cuisson sauf pour les feuilles de dah qui doivent être rincées avant d'être écrasées
5. Faire revenir l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans l'huile pendant 5 minutes
6. Emietter le poisson et prélever la quantité demandée
7. Ajouter le poisson émietté, les feuilles écrasées et l'eau de cuisson
8. Rajouter de l'eau si nécessaire
9. Retirer le poisson quand il est cuit, ajouter la pâte d'arachide, remuer et laisser mijoter 5 minutes
10. Ajouter les feuilles écrasées, le poisson émietté, remuer et faire cuire encore pendant 10 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire
11. Ajouter une pincée de sel
12. Servir avec le Tô prélevé du plat familial

NB : le Tô peut être remplacé par le Placali.



Ragouts

RAGOUT DE LÉGUMES AU POISSON



INGREDIENTS

Tubercules (Igname, pme de terre, patate douce, manioc ou taro)	150 g	7 c à soupe
Poisson frais	20 g	4 c à café
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Courge	50 g	2 ½ c à soupe
Courgette	50 g	
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile de palme, ajouter la courgette, la tomate, la courge coupées en dés et laisser cuire pendant 5 minutes
2. Ajouter le tubercule coupé en dés et l'eau
3. Couvrir et porter à ébullition jusqu'à ce qu'il soit mou
4. Ajouter le morceau de poisson et laisser cuire pendant 10 minutes
5. Retirer le poisson, l'émietter et prélever la quantité demandée
6. Incorporer le poisson émietté dans le ragoût et ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



RAGOUT D'HARICOTS AU POISSON



INGREDIENTS

Haricots secs	100 g	5 c à soupe
Poisson frais	20 g	4 c à café
Carotte	80 g	4 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Trier les haricots secs, prélever la quantité demandée, laver et laisser tremper dans l'eau toute la nuit
2. Enlever la peau des haricots, les mettre dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition
3. Ajouter le morceau de poisson et laisser cuire 10 minutes
4. Retire le poisson, l'émietter et prélever la quantité demandée
5. Ajouter l'huile de palme quand les haricots sont mous
6. Ajouter l'oignon émincé, la tomate et la carotte coupées en dés
7. Laisser mijoter 10 à 15 minutes et ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



TUBERCULES BOUILLIS



INGREDIENTS

Tubercule (Igname, patate douce, taro, manioc doux ou pomme de terre)	100 g	3 c à soupe
Huile végétale	5 g	1 c à café
Sel iodée	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Eplucher, laver et couper le tubercule en dés
2. Mettre le tubercule dans une casserole, ajouter l'eau et faire cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien tendre
3. Retirer les morceaux et ajouter le sel
4. Incorporer l'huile et servir tiède

NB : évitez de faire frire le tubercule, il est mieux de le faire bouillir puis d'y ajouter l'huile sauf en cas de dénutrition



TUBERCULES FRITS



INGREDIENTS

Tubercule (Igname, patate douce taro, manioc doux ou pomme de terre)	100 g	5 c à soupe
Huile végétale	40 g	5 c à soupe
Sel	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet niveau 350 ml

PREPARATION

1. Eplucher, laver et couper le tubercule en dés
2. Mettre les dés de tubercule dans une casserole, ajouter l'eau et faire cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendre
3. Chauffer l'huile dans une poêle puis réduire le feu
4. Faire revenir les dés de tubercules dans l'huile jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée
5. Retirer puis ajouter une pincée de sel



PURÉE DE FRUIT



INGREDIENTS

Fruit mûr (Banane, papaye, mangue, ou avocat)	80 g	4 c à soupe
Pâte d'arachide	7,5 g	1 ½ c à café
Lait en poudre entier non sucré	10 g	1 c à soupe
Jus d'orange	15 g	1 c à soupe

PREPARATION

1. Laver et couper le fruit en petits morceaux
2. Le réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse
3. Ajouter selon le fruit :
 - 1 ½ c à café de pâte d'arachide à la purée de banane
 - 1 c à soupe de lait en poudre à la purée de papaye
 - 1 c à soupe de lait en poudre à la purée de mangue
 - 1 c à soupe de jus d'orange à la purée d'avocat
4. Mélanger



à la purée	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
de banane	93	3	4	3	0	0	2
de papaye	80	3	3	36	0	0	95
de mangue	80	3	3	30	0	0	137
d'avocat	136	2	12	4	0	0	3

JUS DE FRUITS

PREPARATION

Se référer à la section « jus de fruit » pour enfants âgés de 7 à 8 mois. Recette 12 et 13.

RAGOUT DE LÉGUMES AU SOJA



INGREDIENTS

Tubercules (Igname, patate douce)		
Manioc doux, taro)	150 g	7 à soupe
Farine de Soja grillé	15 g	1½ à soupe
Poisson frais	30 g	6 c à café
ou poudre de poisson séché	20 g	4 c à café
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Laver et couper en dés la tomate et le tubercule
2. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile de palme, ajouter la tomate coupée en dés et laissez cuire pendant 5 minutes
3. Ajouter le tubercule coupé en dés, l'eau, couvrir et porter à ébullition
4. Ajouter le morceau de poisson et laisser cuire 10 minutes
5. Retirer le poisson, l'émietter et prélever la quantité exigée
6. Ajouter la farine de soja grillée, mélanger et faire mijoter pendant 5 minutes
7. Remettre le poisson dans le ragoût et ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



RAGOUT DE LÉGUMES À LA VIANDE



INGREDIENTS

Tubercules (Igname, pomme de terre, patate douce, manioc doux ou taro)

150 g 7 c à soupe

Viande fraîche hachée ou blanc de poulet frais haché

40 g 2 c à soupe

Tomate mûre

80 g 4 c à soupe

Carotte

80 g 4 c à soupe

Oignon

30 g 2 c à soupe

Huile de palme

10 g 1 c à soupe

Sel iodé

1 pincée

Eau

500 ml 1½ gobelet 350 ml

PREPARATION

1. Laver et couper le tubercule en dés
2. Les mettre dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition
3. Réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres
4. Faire revenir pendant ce temps l'oignon émincé dans l'huile, ajouter la carotte coupée en dés et faire mijoter 5 minutes
5. Ajouter la viande hachée et faire cuire jusqu'à ce que la viande commence à roussir
6. Ajouter la tomate coupée en dés et laisser mijoter 5 minutes à feu doux
7. Ajouter les dés du tubercule à l'eau de cuisson, couvrir et faire cuire encore 10 à 15 minutes
8. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



RAGOUT D'HARICOTS À LA VIANDE



INGREDIENTS

Haricots secs	100 g	5 c à soupe
Viande fraîche hachée	40 g	2 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Pomme de terre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile végétale	6 g	1 c à café
Sel iodé	1 pincée	
Eau	500 ml	1½ gobelet 350 ml

PREPARATION

1. Trier les haricots secs, prélever la quantité demandée, laver et laisser tremper dans l'eau toute la nuit
2. Enlever la peau des haricots, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau et faire cuire pendant 20 minutes
3. Ajouter les pommes de terre coupées en dés lorsque les haricots sont tendres
4. Faire revenir pendant ce temps l'oignon émincé dans l'huile de palme pendant 5 minutes
5. Ajouter la viande hachée et faire cuire jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur
6. Ajouter la tomate coupée en dés et laisser mijoter 5 minutes
7. Ajouter les haricots et les pommes de terre à l'eau de cuisson, couvrir et laisser cuire encore 5 à 10 minutes
8. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



SAUCE TOMATE AU SOJA



INGREDIENTS

Farine de soja grillé	30 g	3 c à soupe
Poudre de poisson séché	20 g	4 c à café
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Feuilles d'oignons (2)	10 g	1 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	180 ml	1 gobelet niveau 180 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes
2. Ajouter la tomate coupée en dés, les feuilles d'oignons émincées et faire cuire pendant 2 minutes
3. Ajouter l'eau, couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes
4. Ajouter la farine de soja, la poudre de poisson et faire cuire encore 5 à 10 minutes à feu doux
5. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



SAUCE FEUILLES



INGREDIENTS

Feuilles vertes foncées (Patate, épinard, aubergine ou kprala)	100 g	3 poignets
Poudre de poisson séché	20 g	4 c à café
Oignon	30 g	2 c à soupe
Tomate mûre	40 g	2 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	180 ml	1 gobelet 180 ml

PREPARATION

1. Laver 3 poignets de feuilles et les couper en morceaux
2. Faire revenir l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans l'huile pendant 5 minutes
3. Ajouter les feuilles et laisser cuire pendant 10 minutes
4. Ajouter la poudre de poisson, l'eau si nécessaire, couvrir et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes
5. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



SAUCE GOMBO AU POISSON



INGREDIENTS

Riz cuit		
Poudre de poisson séché	20 g	2 c à soupe
Gombo frais	40 g	5 gombos
Tomate mûre	60 g	3 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Huile de palme	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet 350 ml

PREPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans l'huile pendant 5 minutes
2. Laver pendant ce temps 5 gombos frais et les couper en très petits morceaux
3. Ajouter les gombos et l'eau
4. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes
5. Ajouter la farine de poisson séché quand le gombo est cuit et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux
6. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson



SAUCE ARACHIDE



INGREDIENTS

Poudre de poisson	30 g	3 c à soupe
Pâte d'arachide	30 g	2 c à soupe
Tomate mûre	80 g	4 c à soupe
Oignon	30 g	2 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	240 ml	1 gobelet 240 ml

PREPARATION

1. Faire bouillir l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans de l'eau pendant 5 minutes
2. Ajouter la pâte d'arachide et remuer
3. Ajouter encore de l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes
4. Ajouter la farine de poisson séché et laisser encore cuire 5 minutes
5. Ajouter une pincée de sel en fin de cuisson

NB : Servir les sauces accompagnées de riz cuit, Tô, Placali ou fougou (igname, manioc ou banane plantain) tirés du plat familial.



BOUILLIE À LA BANANE DOUCE



INGREDIENTS

Farine de riz ou maïs	30 g	3 c à soupe
Pâte d'arachide	20 g	2 c à soupe
Banane douce	60 g	3 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PRÉPARATION

1. Mettre l'eau dans une casserole
2. Ajouter la pâte d'arachide et la farine
3. Remuer constamment jusqu'à ébullition, réduire le feu et continuer de remuer pendant 10 à 15 minutes
4. Laisser tiédir, ajouter la purée de banane bien mûre et une pincée de sel



Soupes

SOUPE DE RIZ



INGREDIENTS

Riz	60 g	3 c à soupe
Carotte	60 g	2 c à soupe
Poisson frais	30 g	3 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Huile de palme rouge	10 g	3 c à café
Eau	350 ml	1 gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Trier et laver le riz
2. Laver les carottes et le poisson
3. Couper la carotte en dés et prélever la quantité demandée
4. Mettre le riz, les carottes coupées en dés, le morceau de poisson dans une casserole et ajouter l'eau
5. Porter à ébullition et laisser cuire 10 à 20 minutes à feu doux
6. Retirer le poisson quand il est cuit, l'émietter et prélever la quantité demandée
7. Retirer le riz, la carotte, ajouter le poisson émietté et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur ou talié
8. Mélanger la purée avec l'eau de cuisson pour en faire une soupe
9. Ajouter une pincée de sel et l'huile en fin de cuisson



SOUPE DE CAROTTES



INGREDIENTS

Carottes	60 g	3 c à soupe
Poisson frais	30 g	3 c à soupe
Farine de riz	10 g	1 c à soupe
Sel iodé	1 pincée	
Huile de palme rouge	10 g	3 c à soupe
Eau	350 ml	1 gobelet 350 ml

PREPARATION

1. Laver les carottes et le poisson
2. Couper les carottes en dés
3. Mettre dans une casserole la carotte coupée en dés, le morceau de poisson, l'eau, couvrir et porter à ébullition
4. Retirer le poisson quand il est cuit, l'émietter et prélever la quantité demandée
5. Retirer la carotte, ajouter le poisson émietté et réduire le tout en purée
6. Diluer la farine de riz avec un peu d'eau et verser le mélange dans l'eau de cuisson
7. Remuer constamment jusqu'à ébullition, laisser épaissir
8. Ajouter la purée de carotte, le poisson, une pincée de sel, l'huile et mélanger



Soupes

SOUPE DE PATATE DOUCE

**INGREDIENTS**

Patate douce	60 g	3 c à soupe
Poisson frais	30 g	3 c à soupe
Pâte d'arachide	20 g	2 c à soupe
Sel iodé	1 pincée de sel	
Eau	500 ml	1½ gobelet 350 ml

PREPARATION

1. Laver le poisson
2. Eplucher, laver et couper la patate douce en dés
3. Mettre dans une casserole la patate douce coupée en dés, le morceau de poisson, l'eau, couvrir et porter à ébullition
4. Laisser cuire 10 à 15 minutes
5. Retirer le poisson quand il est cuit, l'émietter et prélever la quantité demandée
6. Ajouter la pâte d'arachide et réduire le tout en purée
7. Mélanger la purée avec l'eau de cuisson et faire cuire encore pendant 5 minutes
8. Ajouter une pincée de sel



BOUILLON DE VERMICELLES



INGREDIENTS

Vermicelles	40 g	4 c à soupe
Poisson frais	40 g	4 c à soupe
Carotte	40 g	2 c à soupe
Sel 1 pincée		
Huile de palme rouge	10 g	3 c à café
Eau	500 ml	1 ½ gobelet de 350 ml

PREPARATION

1. Laver le poisson et la carotte
2. Couper la carotte en dés et prélever la quantité demandée
3. Mettre dans une casserole, la carotte coupée en dés, le morceau de poisson, l'eau, couvrir et porter à ébullition
4. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes
5. Retirer le poisson quand il est cuit, l'émietter et prélever la quantité demandée
6. Ajouter les vermicelles et laisser cuire pendant 5 minutes
7. Ajouter le poisson émietté et laisser mijoter encore pendant 5 minutes
8. Ajouter une pincée de sel et l'huile en fin de cuisson



CONDUITE DES SEANCES DE DEMONSTRATIONS PRATIQUES AVEC LES MERES

Les séances de démonstrations pratiques sont un cadre d'échanges avec les mères pour réussir l'introduction et la conduite de l'alimentation de complément des enfants de 6 à 24 mois.

Au cours de ces séances, le prestataire de soins prendra en compte les inquiétudes des mères concernant l'alimentation de complément, les difficultés rencontrées lors des préparations à domicile, la disponibilité des différents aliments préconisés et enfin l'accessibilité financière des mères.

Le prestataire de soins aura pour rôle de conseiller les mères en tenant compte de leur situation particulière. Les séances de démonstration pratiques peuvent se faire dans une salle ou sous un appâtême. Il est important d'avoir un minimum de matériel. (Voir annexe 3).

Comment se déroule une séance de démonstration pratique (Voir Annex 4 : Séances de démonstrations pratiques)

Les séances de démonstration se déroulent selon les étapes suivantes:

Avant la séance

1. Prendre le carnet de santé de la mère et de l'enfant
2. Identifier les enfants ayant l'âge de recevoir les aliments de complément au cours des séances de pesée
3. Demander à la mère le mode d'alimentation de l'enfant
4. Demander à la mère si son enfant reçoit déjà des aliments de complément
5. Si oui, inviter la mère pour une démonstration pratique selon un calendrier
6. Demander à la mère de se rendre au centre avec les ingrédients nécessaires à la préparation de la recette
7. Constituer les mères en groupe selon l'âge de leur enfant
8. Donner une éducation nutritionnelle en groupe concernant l'alimentation de l'enfant, l'importance des groupes d'aliments et l'hygiène

Pendant la séance

1. Mettre ensemble les mères ayant les mêmes recettes à préparer
2. Présenter les recettes à préparer
3. Demander aux mères de participer aux séances pratiques selon les indications du prestataire de santé superviseur

Après la séance

1. Servir le repas à l'enfant
2. Demander à la mère de donner à manger à son enfant de façon interactive sous la supervision de l'agent superviseur (prestataire de soins)
3. Observer la manière dont l'enfant a accepté le repas (bien mangé, peu mangé, pas mangé)
4. Noter dans le carnet de l'enfant le repas préparé
5. Remettre à la mère le carnet de santé de l'enfant
6. Programmer un autre rendez-vous.

ANNEXE 1. Photos d'aliments disponibles en Côte d'Ivoire

ANNEXE 2. Quelques mesures locales pour quantifier les aliments à préparer

ANNEXE 3. Liste de matériel pour les démonstrations diététiques

ANNEXE 4. Photos de séances de démonstrations pratiques

ANNEXE 5. Instruments locaux utilisés pour la cuisine

ANNEXE 6. Allaitement

ANNEXE 7. Techniques d'expression du lait maternel

ANNEXE 8. Valeurs nutritionnelles des recettes

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXE 1. Photos d'aliments disponibles en Côte d'Ivoire

ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

Céréales locales



Riz, sorgho, maïs, mil

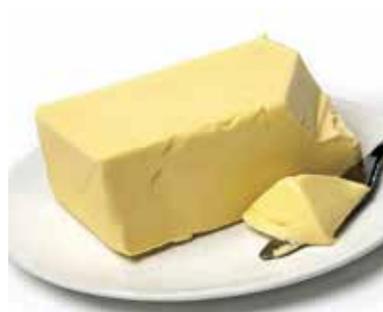


Farine de maïs, sorgho, mil, riz

Matières grasses



Huile



Beurre

Fruits riches en féculents



Banane plantain

Tubercules



Igname



Patate douce



Pomme de terre

ALIMENTS DE PROTECTION

Fruits



Avocat



Mangue



Banane



Papaye



Pastèque



Ananas



Mandarine



Orange



Fruit de la passion

Feuilles vertes foncées



Epinard



Feuilles de manioc



Amarante ou Bran brou



Feuilles de taro



Feuille d'aubergine

ALIMENTS DE PROTECTION (SUITE)

Légumes



Tomate



Courgette



Courge



Haricot vert



Oignon



Ciboulette ou feuille d'oignons



Carotte



Gombo

ALIMENTS DE PROTECTION (SUITE)

Viande



Viande de boeuf

Volaille



Poulet

Œufs



Œufs frais

Légumes secs



Haricot

Poisson



Poisson séché



Poisson frais



Poisson frais



Sardine

ANNEXE 2. Quelques mesures locales pour quantifier les aliments à préparer

	1 cuillerée à café rase 5ml	1 cuillerée à soupe rase 15 ml	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Aliment énergétique			
Céréales (farine) : maïs, mil, riz, sorgho, soja		10 g	
riz cru		20 g	
riz cuit			20 g
huile végétale	5 g	10 g	
sucre en poudre ou 1 carreau de sucre	5 g		
miel	5 g		
Attiéké		10 g	
vermicelle, couscous non cuit		10 g	
toh, placali, fofou			20 g
Tubercules (cuits coupés en petits dés) : Igname, patate douce, manioc, taro, pomme de terre			20 g
Fruits : banane cuite coupée en petits dés			20 g
Aliment de construction			
lait en poudre entier		10 g	
viande hachée cuite : bœuf, mouton, volailles		10 g	
poisson cuit émietté		10 g	
poisson (farine)		10 g	
légumes secs : haricots, soja, lentille			20 g
Arachide grillée en pâte	5 g	15 g	
Aliment de protection			
légumes (crus coupés en petits dés) : carotte, courge, tomate			20 g
courgette, aubergine			15 g
oignon haché			15 g
feuille d'oignon (ciboulette) hachée		10 g	
feuilles (cuites et écrasées) : dah, amarante, kprala, patate, manioc, aubergine, taro			25 g
fruit frais écrasé : banane, mangue, papaye, avocat			25 g

	Gobelet 350 ml	Gobelet 240 ml avec un trait à 180 ml
Eau		
180 ml		Niveau 180 ml
500 ml	1 et 1/2 gobelet	2 gobelets
700 ml	2 gobelets	

ANNEXE 3. Liste de matériel pour les démonstrations diététiques

- Casseroles
- Assiette plastique
- Cuillère à soupe métallique
- Cuillère à café métallique
- Tasse de 250 ml
- Louche de 250 ml
- Calculatrice
- Verre de 250 ml
- Cuvettes pour laver les légumes
- Passoires
- Couteaux (petit)
- Couteaux (moyen)
- Planche à découper (plastique)
- Moulinex manuel
- Ecumoire métallique
- Bavoir
- Spatule pour le toh ou le placali
- Seau de 20 litres
- Seau de 30 litres
- Eponge double face
- Range vaisselle
- Tablier
- Torchon de cuisine
- Registre
- Réfrigérateur
- Faitou

ANNEXE 4. Photos de séances de démonstrations pratiques



La mère apprête les aliments à préparer.



Le prestataire en nutrition en séance de démonstration pratique en présence de la mère. Le prestataire montre à la mère les quantités à utiliser.



La mère écrase les ingrédients cuits.



La mère donne à manger à son enfant avec patience.

ANNEXE 5. Instruments locaux utilisés pour la cuisine

INSTRUMENTS DE MESURE



Verre de 240 ml avec un trait à 180 ml



Verre de 100 ml



Cuillère à café (5 ml)



Cuillère à soupe (10 ml)



Cuillère à soupe (15 ml)



Gobelet de 100 ml



Gobelet de 350 ml



Gobelet de 240 ml avec un trait à 180 ml

USTENSILES DE CUISINE



Différentes formes de mortier accompagnés de pilon



Un tamis artisanal



Des tamis modernes



Des spatules



Des casseroles



Des couteaux



Une louche et un écumoire

ANNEXE 6. Allaitement

Il serait bon d'insister sur les messages clés pour l'allaitement :

- Maman, donne le sein à ton enfant dans l'heure suivant la naissance pour accélérer la montée laiteuse.
- Maman, le colostrum, premier lait jaunâtre est un vaccin naturel qui protège le nouveau-né contre les maladies.
- Maman, de la naissance jusqu'à 6 mois, ne donne aucun autre aliment, ni aucune boisson autre que le lait maternel, ni aucune tétine artificielle ou sucette (appelée parfois téterelle).
- Maman, après 6 mois, continue à allaiter ton enfant aussi souvent qu'il le voudra pour le faire bénéficier des éléments nutritifs et protecteurs du lait maternel.

ANNEXE 7. Techniques d'expression du lait maternel

Adapte de *Conseil en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant et VIH : cours intégré. Manuel du participant, OMS/UNICEF 2006.*

Préparation d'un récipient destiné à recueillir du lait maternel exprimé

- Choisissez un récipient : tasse, verre, pot ayant une large ouverture.
- Lavez-le à l'eau et au savon.
- Versez-y de l'eau bouillante et laissez reposer quelques minutes. L'eau bouillante éliminera la plupart des germes.
- Lorsque vous êtes prêt à exprimer le lait, versez l'eau.

Expression Manuelle

Apprenez à la mère à exprimer elle-même le lait. Ne le faites pas à sa place. Ne la touchez que pour lui montrer comment faire et soyez délicat. Apprenez lui à :

- Se laver soigneusement les mains.
- S'asseoir ou se tenir debout confortablement et tenir le récipient près du sein.
- Mettre le pouce au dessus du mamelon et l'aréole et l'index au dessous, à l'opposé du pouce. Et soutenir le sein avec les autres doigts (voir figure 15.2).
- Pressez le sein entre le pouce et l'index légèrement vers l'intérieur et vers la cage thoracique. Elle devrait éviter de presser trop loin pour ne pas bloquer les conduits du lait (canaux lactifères).
- Pressez le sein derrière le mamelon et l'aréole entre le pouce et l'index au dessus des sinus lactifères. Quelquefois dans un sein en lactation il est possible de sentir les sinus comme des pois, ou des haricots. Si elle peut les sentir, la mère peut les comprimer.
- Pressez et relâchez, pressez et relâchez. Cela ne devrait pas faire mal – si c'est le cas, c'est que la technique est mauvaise. Au début, on n'observe pas de lait couler, mais après quelques pressions, le lait commence à tomber goutte à goutte. Il peut couler en jet si le réflexe ocytocique est actif.
- Pressez l'aréole de la même façon sur les côtés, pour s'assurer que le lait est exprimé au niveau de toutes les régions du sein.

- Évitez de frotter ou de glisser ses doigts le long de la peau. Le mouvement des doigts doit être un mouvement de roulement.
- Évitez de pincer le mamelon lui-même. Presser ou tirer le mamelon en avant n'aide en rien l'expression du lait. C'est comme si le bébé suçait seulement le mamelon.
- Exprimez un sein pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que l'écoulement ralentisse puis exprimer l'autre sein et répéter l'opération sur les deux seins. La mère peut utiliser l'une et l'autre main et changer quand elle se fatigue.
- Expliquez qu'exprimer suffisamment de lait maternel prend 20 à 30 minutes, surtout dans les premiers jours quand seulement un peu de lait peut être produit. C'est important de ne pas essayer d'aller trop vite (exprimer trop rapidement).

Fig. 1 Comment exprimer le lait maternel



a. Placer l'aréole entre l'index et le pouce et presser vers l'intérieur, vers la cage thoracique.



b. Tenir le sein entre le pouce et l'index et appuyer derrière l'aréole



c. Appuyer sur tout le pourtour pour vider le sein

ANNEXE 8. Valeurs nutritionnelles des recettes

N°	Recette	Page	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
1	Bouillie de farine locale enrichie au lait	25	203	7	7	65	1	0	43
2	Bouillie de farine locale enrichie à la pâte d'arachide	26	159	4	6	4	1	0	2
3	Bouillie de farine locale enrichie au soja	27	119	2	3	2	0	0	2
4	Bouillie de farine locale enrichie au lait	28	307	11	10	96	2	0	63
5	Bouillie de farine locale enrichie à la pâte d'arachide	29	205	6	8	5	0	0	2
6	Bouillie de farine locale enrichie au soja	30	182	3	4	2	0	0	2
7	Purée enrichie à la pâte d'arachide - Avec la banane	31	286	9	15	8	1	0	46
7	Purée enrichie à la pâte d'arachide - Avec la patate douce	31	253	9	15	13	0	0	594
7	Purée enrichie à la pâte d'arachide - Avec la courge	31	190	8	15	7	0	0	101
8	Purée de légumes et féculents au poisson	32	177	5	6	5	0	0	495
9	Purée de tubercule et feuilles au poisson	33	168	5	6	6	0	0	254
10	Purée de tubercule enrichie au lait	34	126	4	3	31	0	0	44
11	Purée de fruit au jus d'orange - Avec papaye	35	38	1	0	12	0	0	55
11	Purée de fruit au jus d'orange - Avec banane	35	81	1	0	5	0	0	4
11	Purée de fruit au jus d'orange - Avec mangue	35	38	0	0	5	0	0	97
12	Jus d'agrumes	36	35	1	0	14	0	0	3
13	Autre jus	37	84	1	0	13	0	0	5
14	Purée – Avec banana plantain	38	323	14	15	12	0	0	119
14	Purée – Avec courge	38	272	14	15	11	0	0	174
15	Purée de tubercule à l'œuf et aux épinards	39	225	6	7	9	0	0	276
16	Bouillie de riz au lait	40	582	9	12	19	0	0	83
17	Crème de riz à l'œuf	41	503	9	8	7	0	0	76
18	Crème de riz à la pâte d'arachide	42	587	15	16	11	0	0	2
19	Riz aux légumes et au poisson frais	43	536	10	16	4	0	0	81
20	Riz aux légumes et à la viande	44	580	18	18	3	1	0	512
21	Riz sauce arachide	45	573	19	16	10	0	0	26
22	Attieké à l'œuf	46	419	4	12	7	0	0	561

ANNEXE 8 (suite)

N°	Recette	Page	ENERGIE (kcal)	PROTEINES (g)	GRAISSES (g)	ABS. CA (mg)	ABS. ZINC (mg)	ABS. IRON (mg)	RETINOL (µg)
23	Attieké au poisson	47	445	7	11	8	0	0	587
24	Attieké à la viande	48	538	13	11	6	1	0	579
25	Vermicelles à l'œuf	49	341	8	13	6	0	0	585
26	Vermicelles au poisson	50	338	11	11	6	0	0	521
27	Vermicelles à la viande hachée	51	423	17	18	4	1	0	512
28	Purée de haricots et de riz au poisson	52	486	13	7	6	0	0	1
29	To sauce feuille à la pâte d'arachide	53	532	17	20	17	1	0	566
30	Ragout de légumes au poisson	54	291	7	11	4	1	0	345
31	Ragout d'haricots au poisson	55	497	27	12	22	1	1	1063
32	Tubercules bouillis	56	140	2	5	2	0	0	0
33	Tubercules frits	57	442	2	40	2	0	0	0
34	Purée de fruit - Avec banane	58	93	3	4	3	0	0	2
34	Purée de fruit - Avec papaye	58	80	3	3	36	0	0	95
34	Purée de fruit - Avec mangue	58	80	3	3	30	0	0	137
34	Purée de fruit - d'avocat	58	136	2	12	4	0	0	3
36	Ragout de légumes au soja	60	348	14	14	15	1	0	289
37	Ragout de légumes à la viande	61	403	12	19	6	1	0	1062
38	Ragout d'haricots à la viande	62	387	33	8	12	1	0	35
39	Sauce tomate au soja	63	277	20	17	23	0	0	30
40	Sauce feuilles	64	157	11	11	6	0	0	420
41	Sauce gombo au poisson	65	160	9	11	3	0	0	290
42	Sauce arachide	66	252	20	16	10	0	0	35
43	Bouillie à la banane douce	67	277	8	11	7	0	0	2
44	Soupe de riz	68	420	12	11	8	0	0	846
45	Soupe de carottes	69	192	8	11	6	0	0	846
46	Soupe de patate douce	70	205	13	11	10	0	0	13
47	Bouillon de vermicelles	71	295	13	11	9	0	0	656

BIBLIOGRAPHIE

1. République de Côte d'Ivoire. 2012. *Enquête Démographique et de Santé et à Indicateurs Multiples (EDSCI-III): Rapport préliminaire, 2011-2012*.
2. Becquet R, Leroy V, Ekouevi D.K., Viho I, Castetbon K, Fassinou P, Dabis F, Timite-Konan M. 2006. "Complementary feeding adequacy in relation to nutritional status among early weaned breastfed children who are born to HIV-infected mothers," *Pediatrics*. 117(4): e701-710.
3. Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2009. *Guide national de soins et soutien nutritionnels et alimentaires pour les personnes affectées et infectées par le VIH et/ou la tuberculose*. Côte d'Ivoire.
4. Collège des Enseignants d'Endocrinologie, Diabète et Maladies Métaboliques. 2004. *Evolution de croissance chez l'enfant*.
5. OMS/UNICEF. 2008. *Alimentation complémentaire du jeune enfant dans les pays en développement : une revue de la connaissance scientifique actuelle*. Genève : Organisation Mondiale de la Santé, OMS/ NUT/98.1.
6. Dewey, K.G. et Brown, K.H. 2013. "Actualisation sur les questions techniques concernant l'alimentation complémentaire des jeunes enfants dans les pays en développement et implications des programmes d'intervention," *Food Nutr Bull* 24 : 5-28.
7. *Internationales en matière de VIH/SIDA, Nutrition et Sécurité alimentaire. Synthèse des recommandations*, 2008.
8. Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2013. *Documents de formation en nutrition, Module 1*. Côte d'Ivoire.
9. Direction de Coordination du Programme National de Nutrition. 2009. *Directives Nationales de Nutrition*. Côte d'Ivoire.
10. OMS/UNICEF. 2006. *Conseil en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant et VIH : cours intégré. Manuel du participant*.
11. EGPAF/PATH. 2006. *Cours intégré en conseil en allaitement, alimentation du Nourrisson et du jeune Enfant et VIH*. Côte d'Ivoire, EGPAF/PATH.
12. IYCN /PATH. 2009. *Analyse situationnelle pour les aliments de complément dans la zone d'Abidjan*. Côte d'Ivoire, IYCN/PATH.
13. IYCN /PATH. 2010. *Analyse situationnelle pour les aliments de complément dans les régions de l'Est (Abengourou), Ouest (Man), Centre (Bouaké) et Nord (Korhogo)*. Côte d'Ivoire, IYCN/PATH.
14. Programme National Nutrition Santé (PNNS). 2006. *Allaitement maternel : Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère*. France, PNNS.
15. UNICEF. 2012. *Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant. Guide de Programmation*. New York, UNICEF.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FANTA III
FOOD AND NUTRITION
TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES



**Organisation
mondiale de la Santé**



**Programme
Alimentaire
Mondial**

unicef 

IYCN USAID's Infant
& Young Child
Nutrition Project