AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
WASHINGTON, D. C. 20523

BIBLIOGRAPHIC INPUT SHEET

FOR AID USE ONLY
BATCH 60

1. SUBJECT CLASSIFICATION

A. PRIMARY
Food production and nutrition — AC00-0000-0000

B. SECONDARY
Education,advisory work,and extension

2. TITLE AND SUBTITLE
L'education nutritionnelle dans les programmes d'alimentation infantile des pays en voie de developpement

3. AUTHOR(S)
Van Veen,M.S.; Close,A.K.

4. DOCUMENT DATE	5. NUMBER OF PAGES	6. ARC NUMBER
1976	60p.	ARC

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS
HEW/MCHS

8. SUPPLEMENTARY NOTES (*Sponsoring Organization, Publishers, Availability*)
(In English,French,and Spanish. English,44p.: PN-AAC-747; Spanish,44p.: PN-AAD-734)

9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER	11. PRICE OF DOCUMENT
PN-AAD-733	

12. DESCRIPTORS
Children
Feeding
National planning
Nutrition
Project planning

13. PROJECT NUMBER

14. CONTRACT NUMBER
RSSA HEW/MCHS 12-74 GTS

15. TYPE OF DOCUMENT

AID 590-1 (4-74)

PESA HEW/NCHS 12-74 G-15
HEW/NCHS PN-AAD-783

Office de la Nutrition
Bureau pour l'Assistance technique
Agence pour le Développement international
Washington, D.C. 20523

NC
N 109.4
(French)

L'éducation nutritionnelle dans les programmes d'alimentation infantile des pays en voie de développement

Office de la Nutrition
Bureau pour l'Assistance technique
Agence des Etats-Unis pour le Développement international
Département d'Etat
Washington, D.C. 20523

Des remerciements sont adressés à:

Madame Marjorie Scott van Veen, qui a bien voulu fournir le plan initial et la documentation technique ayant servi à la rédaction du texte;

Mlle A. Kathryn Close, qui a assuré l'adaptation et la révision définitive du manuscrit en vue de sa présentation sous forme de manuel.

TABLE DES MATIERES

Avant-propos 2

Chapitre I: Le double objectif des programmes d'alimentation infantile 4

Chapitre II: Ce que vous devriez savoir au sujet de l'alimentation 8

Chapitre III: L'établissement d'objectifs répondant aux besoins de votre collectivité 26

Chapitre IV: Certains principes généraux d'enseignement 38

Chapitre V: Le travail auprès des mères et de enfants d'âge préscolaire 43

Chapitre VI: L'enseignement aux enfants qui participent aux programmes d'alimentation scolaire 48

Annexes

A. Tableau de santé et de poids de l'enfant d'âge préscolaire 52

B. Questionnaire sur les habitudes alimentaires des enfants 54

C. Publications susceptibles de vous aider dans votre tâche 56

AVANT-PROPOS

Les Etas-Unis fournissent, par l'intermédiaire du Programme de l'Alimentation pour la Paix, d'organisations internationales et de maints organismes gouvernementaux et bénévoles, des produits alimentaires nutritifs aux fins de distribution dans le cadre de programmes d'alimentation mis en oeuvre dans les pays en voie de développement pour combattre les problèmes répandus de malnutrition grave chez les enfants. Ces denrées alimentaires sont distribuées aux enfants, aux femmes enceintes et aux mères qui allaitent, par voie d'une gamme de programmes alimentaires

locaux. Les résultats de ces programmes d'aide alimentaire peuvent être beaucoup plus importants en faisant devenir l'éducation nutritionnelle partie intégrante des programmes alimentaires pour l'enfance. La présente brochure s'adresse au personnel travaillant à l'échelon des villages et à tous ceux qui participent aux efforts d'alimentation déployés en faveur de l'enfance dans les pays en développement. En faisant de l'éducation nutritionnelle un élément important des activités entrant dans le cadre de leurs programmes alimentaires, les personnes qui travaillent dans les villages peuvent grandement augmenter la contribution qu'elles apportent à la lutte contre la malnutrition chez les enfants. Cette brochure a pour objectif d'aider le personnel chargé à l'échelon local de l'alimentation infantile à apprendre aux mères et aux enfants à connaître les aliments nécessaires à la croissance et à la santé des enfants et à utiliser des denrées locales pour améliorer leur régime alimentaire.

A longue échéance, l'éducation nutritionnelle, dispensée à la source même par ce personnel, est susceptible d'avoir un effet plus durable et de contribuer dans une mesure tout aussi grande à la présentation de la malnutrition à l'avenir que les denrées alimentaires effectivement fournies, aussi importantes soient-elles pour la santé des mères et des enfants qui en bénéficient.

La présente brochure n'a pas pour objet de remplacer les manuels de nutrition préparés par des institutions gouvernementales ou bénévoles. Elle ne traite pas non plus d'éducation en matière de nutrition, qui relève du programme d'enseignement scolaire. Il est à espérer qu'elle contribuera à stimuler, en liaison avec des programmes d'alimentation infantile, l'élaboration de méthodes d'instruction nutritionnelle et d'une documentation adaptées aux conditions et aux besoins locaux.

I. Le double objectif des programmes d'alimentation infantile

Les régimes alimentaires des enfants sont souvent déficients dans les pays en voie de développement. Ils ne fournissent pas aux enfants ce dont ils ont besoin pour leur santé et leur croissance. Au cours des dernières années, maints programmes ont été établis dans ces pays en vue de distribuer des aliments aux familles ou de servir des repas et des goûters aux enfants dans les écoles et dans d'autres milieux. De plus en plus, ces programmes mettent l'accent sur le régime alimentaire **total** des enfants et non seulement sur ce qui peut être fourni par l'intermédiaire du programme. Les programmes d'alimentation infantile devraient, en conséquence, poursuivre deux objectifs:

1. **Ajouter** aux régimes des enfants des aliments qui les aideront à se développer et qui protégeront leur santé.
2. **Enseigner** aux parents ce qu'ils peuvent faire pour améliorer le régime alimentaire de leurs enfants et apprendre aux enfants à acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

Toucher les enfants

Le premier problème de tout programme d'alimentation infantile consiste à toucher les enfants. Parmi les programmes dont le but est de servir des repas aux enfants, la majorité ont pour cadre les écoles. Toutefois, un nombre de plus en plus grand de programmes sont organisés dans des dispensaires et des centres d'assistance sociale, où les mères amènent leurs bébés et leurs enfants en bas âge.

Certains programmes scolaires ne fournissent qu'un seul aliment pour le goûter, un verre de lait, par exemple. D'aucuns offrent un petit déjeuner ou un déjeuner complets. Ces programmes engendrent souvent une fréquentation scolaire accrue. Une des raisons pour lesquelles les jeunes enfants abandonnent l'école dans certaines régions est qu'ils sont si pauvrement nourris qu'il leur est impossible d'apprendre. Dans maintes collectivités, les seuls programmes alimentaires sont ceux qui sont en vigueur dans les écoles. Ceux-ci ne touchent pas les nourrissons et les enfants d'âge préscolaire. Ainsi donc,

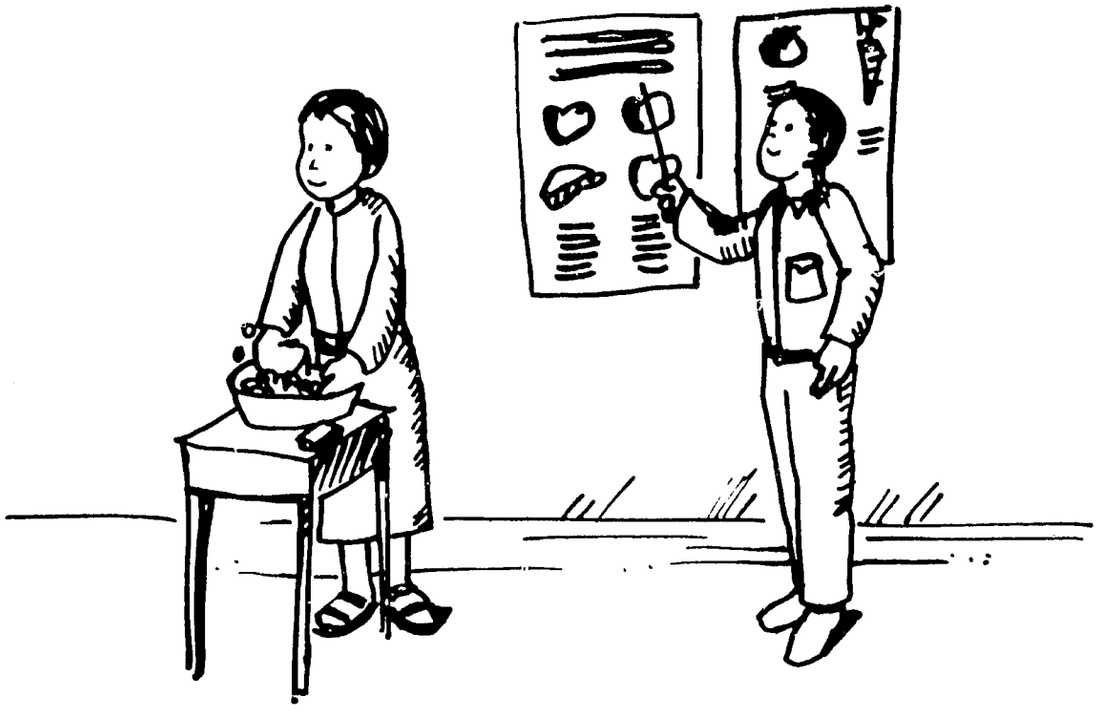
ils ne touchent pas les enfants dont la croissance et la santé mêmes peuvent être les plus sérieusement affectées par un manque d'aliments appropriés. Ils ne touchent pas non plus les femmes enceintes et les mères qui allaitent. Et pourtant, les bébés qui ne sont pas encore nés et les bébés nourris au sein sont affectés par ce que leur mère mange et ne mange pas.

De graves maladies, résulant d'un manque d'aliments appropriés, ont été observées chez d'innombrables enfants de moins de 5 ans, dans les pays en voie de développement. C'est la raison pour laquelle des efforts sont déployés en vue d'améliorer les régimes alimentaires de ces enfants et aussi le régime des femmes enceintes et allaitant. Les centres d'hygiène maternelle et infantile distribuent souvent des denrées alimentaires aux mères, destinées à nourrir leurs enfants au foyer; des goûters peuvent également être servis aux enfants au centre proprement dit. Les garderies d'enfants servent un repas à midi aux enfants et, souvent, un goûter dans la matinée ou l'après-midi. Toutefois, nombre de collectivités ne disposent pas de garderies, de crèches, de centres d'hygiène maternelle et infantile ou de dispensaires par l'intermédiaire desquels les mères et les enfants peuvent être touchés.

Certains centres de puériculture et de récupération nutritionnelle servent trois repas aux enfants qui ont été malades ou mal nourris. Dans ces centres, les mères aident à préparer et à servir les repas. De cette manière, elles apprennent à prendre soin de leurs enfants et à bien les nourrir à la maison.

Toucher les parents

Les programmes d'alimentation infantile ne peuvent avoir de résultats fructueux et durables que si les enfants sont bien nourris au foyer. C'est la raison pour laquelle il est important d'oeuvrer avec les parents. Même les programmes alimentaires les plus généreux, en vigueur dans les écoles ou les garderies, ne fournissent qu'une partie de l'alimentation nécessaire à la croissance et à la santé d'un enfant. Dans certains cas, toutefois, les parents pensent que, parce que leurs enfants sont nourris à l'école ou dans une garderie, ils n'ont pas besoin de leur donner beaucoup à manger à la maison. Nombre d'écoles et de garderies d'enfants font participer les parents, sous une forme ou une autre, au programme alimentaire. Les parents peuvent se familiariser avec les aliments servis aux enfants dans le cadre du programme alimentaire et



apprendre à mieux nourrir leurs enfants à la maison.
Les parents qui reçoivent des denrées alimentaires pour emporter à la maison ont besoin d'aide pour apprendre comment les préparer. Ils ont également besoin d'apprendre comment améliorer leur régime alimentaire et celui de leurs enfants grâce à des produits alimentaires qu'ils peuvent cultiver ou acheter eux-mêmes. C'est la raison pour laquelle un programme judicieusement élaboré prévoit d'inviter les parents à se réunir en groupes pour parler des régimes alimentaires de leurs enfants et pour apprendre à mieux utiliser les aliments dont ils disposent à la maison.

Quelle est la situation dans votre collectivité?

1. Les enfants sont-ils nourris à l'école?
2. Existe-t-il des programmes alimentaires pour les bébés et les enfants d'âge préscolaire?
3. Quelles sortes d'aliments ces enfants recoivent-ils?
4. Des efforts sont-ils déployés pour faire connaître aux parents et aux enfants certaines denrées alimentaires?
5. Existe-t-il des programmes au titre desquels une alimentation est fournie aux femmes enceintes et allaitant?
6. Y a-t-il des mères et des enfants qui ont besoin d'une alimentation supplémentaire et qui ne la reçoivent pas?
7. Connaissez-vous des enfants gravement malades parce qu'ils n'ont pas un bonne alimentation?
8. Qui, au sein de la collectivité, pourrait vous aider à motiver les parents à améliorer le régime alimentaire de leurs enfants?

II. Ce que vous devriez savoir au sujet de l'alimentation

Si vous travaillez dans le cadre d'un programme d'alimentation infantile, vous avez besoin de savoir de quels types d'aliments les enfants ont besoin pour avoir une bonne santé. Ceci vous permettra d'aider les parents à apprendre ce qu'ils peuvent faire pour améliorer le régime alimentaire de leurs enfants et vous pourrez également aider les enfants à comprendre pourquoi les types d'aliments qu'ils consomment sont importants.
Vous avez également besoin de savoir ce qui peut arriver aux enfants qui ne mangent pas ce qu'il leur faut, afin que vous puissiez aider les parents à comprendre que les carences de régime alimentaire peuvent entraîner un mauvaise croissance et une mauvaise santé.

Ses objectifs

Chaque enfant a besoin de nourriture pour trois raisons:
1. Pour le protéger de la maladie et pour maintenir toutes les parties de son organisme en bon état de fonctionnement.
2. Pour l'aider à se développer et pour maintenir son organisme en bon état.
3. Pour lui donner l'énergie nécessaire pour jouer et participer à d'autres activités.
Aucun aliment ne peut, à lui seul, accomplir toutes ces choses. Le lait le peut presque parce qu'il contient la plupart des *substances nutritives,* mais pas toutes, dont un enfant a besoin. Dans maints pays, cependant, la majorité des enfants ne boivent que peu ou pas de lait.

Ce que contiennent les aliments

La valeur nutritionnelle d'un aliment dépend de la quantité et du type de substances nutritives qu'il contient.
Certains aliments contiennent des substances nutritives qui fournissent de nombreuses calories. Les calories fournissent l'énergie.
Certains aliments contiennent une grande quantité de protéine. La protéine fournit à l'organisme les constituants nécessaires à sa croissance et à son entretien.
Certains aliments sont de bonnes sources de vitamines et de minéraux. Les vitamines et les minéraux protègent l'organisme contre la maladie et contribuent à son bon fonctionnement.
La plupart des aliments contiennent plusieurs types de substances nutritives mais aucun aliment ne peut, à lui seul, fournir tout ce dont l'organisme a besoin. Afin de recevoir toutes les substances nutritives nécessaires à sa santé et à sa croissance, *un enfant doit manger, chaque jour, plusieurs variétés d'aliments.*
Votre tâche consiste à aider les parents et les enfants à se familiariser avec les types d'aliments qu'ils devraient manger pour bénéficier d'un régime alimentaire sain ou amélioré.

Les aliments sources d'énergie

Les aliments de base

Les aliments essentiellement sources d'énergie constituent une très large part des régimes alimentaires de la majorité des êtres humains. Il s'agit des produits alimentaires de base dont certains êtres dépendent pour satisfaire leur faim. Ce sont généralement les denrées alimentaires les moins chères. Dans certaines régions, la

population se nourrit presque exclusivement de riz, de tortillas (galettes plates confectionnées avec du maïs) ou de manioc.

Les céréales, les racines et les tubercules

Les denrées alimentaires de base les plus courantes dans les pays en voie de développement sont les suivantes.
(1) *les céréales—blé, riz, maïs, sorgho, millet* et *"ragi"*, et
(2) *les racines et les tubercules—pommes de terre, les ignames* et le *manioc.*

Que fournissent-ils d'autre?

En sus de la source d'énergie qu'ils assurent, tous ces aliments de base fournissent une certaine quantité de protéine, substance nutritive nécessaire à la croissance. Certains, toutefois, fournissent plus de protéine que d'autres. Mais aucun ne fournit suffisamment de protéine pour répondre aux besoins des enfants en bas âge, des femmes enceintes et des mères qui allaitent.
Les céréales contiennent plus de protéine que les racines comestibles et les tubercules. La protéine des céréales, toutefois, ne contient pas tous les éléments constitutifs nécessaires à la croissance, à l'encontre de la protéine que l'on trouve dans le lait et la viande. Les céréales, même en grandes quantités, ne fourniront pas à un enfant tout ce dont il a besoin pour sa croissance. Une petite quantité de lait déshydraté, mélangé à la céréale, contribuera à rehausser considérablement la valeur nutritive de l'aliment.
Les aliments de base fournissent également des minéraux et des vitamines. Trop souvent, toutefois, ces substances nutritives protectrices sont perdues avant que les aliments ne soient consommés. Par exemple:

- Le blé en grain contient du fer, dont la présence est nécessaire dans le sang pour donner de la force à un organisme. Cependant, lorsque le grain est transformé en farine blanche, la plus grande partie du fer qu'il contient est perdue.
- Lorsque le riz est poli et blanchi, la plupart des substances nutritives protectrices sont perdues au cours du processus d'usinage. Ces substances sont perdues en quantités plus grandes encore lorsque le riz est lavé à plusieurs reprises et plus encore s'il est cuit dans une grande quantité

d'eau que l'on jette après la cuisson. Dans certains pays, les aliments de base tels que la farine et le riz sont enrichis grâce à l'adjonction de certains minéraux et vitamines indispensables à l'organisme et qui ont été perdus au cours du processus d'usinage. Ou encore, les aliments de base sont fortifiés en y ajoutant des substances nutritives susceptibles de faire défaut dans le régime alimentaire de la population. Il existe certaines méthodes d'usinage qui permettent de conserver les substances nutritives des céréales. Par exemple:

- *Le riz étuvé* contient presque toutes les substances nutritives que l'on trouve dans le grain de riz. Une fois récolté, le grain est bouilli ou étuvé, séché (souvent au soleil, lorsqu'il est préparé à la maison) et concassé.
- *Le blé "bulgur"* subit un traitement similaire. Celui-ci est plus nourrissant et se conserve beaucoup mieux que la farine de blé.
- Les racines et les tubercules sont de très pauvres sources de protéine. Le manioc, en fait, contient très peu de protéine, de vitamines ou de minéraux. Le kwashiorkor, maladie grave dont souffrent les enfants qui ne reçoivent que très peu de protéine, est constaté plus fréquemment dans les régions où les familles vivent essentiellement de manioc. Même l'adjonction de quelques feuilles vertes de la plante à la bouillie de manioc rendra celle-ci plus nourrissante. L'adjonction de quelques haricots secs, d'arachides ou de poisson aidera également à rehausser sa valeur nutritive.

Quelques fruits tropicaux

La banane-plantain et le fruit à pain sont, dans certains pays, utilisés comme aliments énergétiques de base. Ces fruits tropicaux, comme les racines et les tubercules, contiennent très peu de protéine. Ils devraient être servis accompagnés d'aliments riches en protéine, s'ils font partie du régime alimentaire des enfants.

Le sucre

Le sucre est une source d'énergie, mais il est utilisé comme édulcorant plutôt que comme un aliment de base. Outre sa valeur énergétique, le sucre n'a pas grand-chose à offrir du point de vue nutritionnel, quelle que soit sa source—canne à sucre, palmier à sucre ou betterave à sucre. Une trop grande consommation de sucre peut provoquer la carie dentaire chez les enfants et émousser l'appétit.

Les matières grasses et les huiles

Les graisses animales et les huiles végétales, même si elles sont absorbées en petites quantités, fournissent une dose considérable d'énergie. Ce qu'elles fournissent, en sus de l'énergie, dépend du type de graisse ou d'huile. Dans les pays en développement, les huiles les plus couramment utilisées proviennent du *palmier rouge*, de l'*arachide* (cacahuète), de la *noix de coco*, du *maïs* et de la *fève de soja*. Les graisses animales—*beurre*, *ghee* et *saindoux*—sont généralement plus rares et beaucoup plus coûteuses.

L'huile du palmier rouge est une source extrêmement riche de vitamine A. Le beurre contient également cette vitamine. Une vue défectueuse, la cécité même, peuvent être le résultat d'un manque de vitamine A. La vitamine A est très importante pour la protection de la santé des enfants, des femmes enceintes et allaitant. Dans certains cas, la margarine—matière grasse fabriquée à partir de plusieurs huiles différentes—fait l'objet d'une adjonction de vitamine A. Même les huiles et les matières grasses qui ne contiennent pas de vitamine A sont utiles dans le régime alimentaire. Elles aident l'organisme à assimiler la vitamine A fournie par d'autres aliments. Lorsqu'un enfant ne reçoit pas une nourriture suffisamment riche en énergie, la protéine présente dans son organisme sera utilisée aux fins d'énergie plutôt que pour la croissance et le maintien du bon fonctionnement de l'organisme.

Les aliments nécessaires à la croissance

Les aliments de source animale

Les aliments qui contribuent le plus à la croissance sont ceux qui proviennent de source animale—la viande, *la venaison, la volaille, le lait, le fromage, les oeufs, le poisson* et *certains insectes.* Ces aliments sont riches en protéine qui contient tous les éléments constitutifs nécessaires à la croissance.

Les enfants, les femmes enceintes et les mères qui allaitent, plus particulièrement, devraient consommer chaque jour certains de ces aliments riches en protéine. Ils ont besoin d'une plus grande quantité de protéine que les autres, cette protéine étant nécessaire tant à la croissance qu'au maintien du bon fonctionnement de l'organisme.

Même de petites quantités d'aliments de source animale peuvent améliorer sensiblement le régime alimentaire. Il vaut mieux, pour un enfant, recevoir

fréquemment une petite quantité d'aliments de source animale plutôt qu'une portion plus copieuse une fois de temps en temps seulement. Par exemple, une mère disposera peut-être d'une seule tasse de lait par jour pour son enfant. Dans ce cas, elle pourra contribuer au maximum à la santé de son enfant en ne lui donnant qu'un petit peu de ce lait à chaque repas, accompagné d'autres aliments. De cette manière, la protéine complète contenue dans le lait fournira ce qui est susceptible de manquer dans les protéines des autres aliments. Ceci aidera l'organisme de l'enfant à mieux utiliser les autres aliments.

Les légumineuses

Les légumineuses sont également bonnes pour la croissance. Elles sont bien moins chères à cultiver ou à acheter que les aliments de source animale. Citons, à titre d'exemple, les *fèves de soja,* les *arachides* (cacahuètes), les *haricots secs,* les *pois chiches,* les *haricots munjo,* les *haricots velus* ("grams"), les *lentilles.* Toutes les légumineuses sont riches en protéine. Mais, leur protéine n'étant pas complète, elles devraient s'accompagner d'aliments qui fournissent certains des éléments constitutifs qui leur font défaut. Lorsque des haricots sont accompagnés de tortillas, par exemple, chaque aliment peut aider dans une plus grande mesure à la croissance de l'enfant. Parmi les autres aliments qui se complètent bien, citons notamment:

- les lentilles et le blé
- les pois chiches et le millet
- les haricots munjo et le riz
- les haricots secs et le maïs.

Les aliments de source animale et les légumineuses sont également une source importante de vitamines et de minéraux essentiels à la protection de l'organisme. Les viandes et la plupart des légumineuses sont de bonnes sources de fer pour le sang. Le lait et les poissons suffisamment petits pour être mangés entiers fournissent du calcium, minéral essentiel pour les os. La plupart des aliments riches en protéine sont également de bonnes sources de vitamines B. Les vitamines B sont un groupe de substances nutritives qui jouent divers rôles dans le maintien du bon fonctionnement de l'organisme.

Certains produits spéciaux

Malheureusement, le lait, le poisson, la viande et les oeufs font beaucoup défaut dans certaines parties du monde. Ils sont également plus chers que d'autres denrées alimentaires. Maintes familles ne peuvent se les procurer aussi régulièrement qu'elles le devraient. En conséquence, certains pays utilisent des sources plus abondantes de protéine pour confectionner des mélanges d'aliments qui, ensemble, fournissent une protéine de bonne qualité contenant tous les éléments constitutifs nécessaires à la croissance.

Citons, par exemple, le CSM. Il s'agit d'un mélange de farine de maïs, de farine de soja et de lait sec non gras, auquel on a ajouté des vitamines et des minéraux. Une portion de CSM donne à un jeune enfant la moitié de toutes les substances nutritives dont il a besoin quotidiennement. Le CSM a été conçu par le gouvernement des Etats-Unis aux fins d'utilisation dans le cadre du Programme de l'Alimentation pour la Paix. Des mélanges à haute teneur protéique sont utilisés aujourd'hui, dans de nombreux pays, pour nourrir les enfants.

Divers produits alimentaires de base sont utilisés dans la composition des mélanges alimentaires, mais ils contiennent tous des vitamines et des minéraux. Plusieurs exemples sont énumérés ci-après:

Produit	Lieu d'utilisation	Principaux ingrédients utilisés
BAL AHAR	Inde	blé bulgur, farine d'arachides, poudre de lait écrémé
CSM	Monde entier	maïs, farine de soja. poudre de lait écrémé
DURYEA	Colombie	maïs à haute teneur en lysine, farine de fèves de soja, poudre de lait écrémé
FORTESAN	Chili	blé, farine de fèves de soja, poudre de lait écrémé
INCAPARINA	Amérique centrale	maïs, farine de graines de coton, levure torula
PRONUTRO	Afrique du Sud	maïs, poudre de lait écrémé, farines d'arachides et de fèves de soja, concentré de protéine frais, germe de blé, levure
PROTONE	Royaume-Uni, Zaïre	maïs, poudre de lait écrémé, levure
SUPERAMINE	Algérie, Egypte	blé, pois chiches, lentilles, lait écrémé déshydraté, sucre
SUPRO	Afrique orientale	farine d'orge ou de maïs, levure, poudre de lait écrémé
WSB	Monde entier	blé, farine de soja

Lorsque la protéine fait défaut

Les enfants qui ne reçoivent pas suffisamment de protéine sont susceptibles de ne pas se développer comme ils le devraient. Ils peuvent tomber gravement malades et même mourir, frappés par des maladies telles que le kwashiorkor ou le marasme. Ces deux maladies sont fréquemment décrites par l'expression "malnutrition protéique-calorique".

Dans les pays en voie de développement, le kwashiorkor et le marasme sont des maladies courantes chez les enfants de moins de 4 ans. L'enfant atteint de kwashiorkor est faible et souffre, son épiderme se parchemine, ses cheveux deviennent secs et décolorés et certaines parties de son corps se ballonnent. L'enfant souffrant de marasme devient extrêmement maigre et faible et son visage ressemble à celui d'un vieillard.

Kwashiorkor

Marasmus

Les aliments nécessaires à la protection de l'organisme

Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines et de minéraux. Les enfants ont besoin de ces substances nutritives pour se protéger contre la maladie et pour maintenir en bon état leur sang, leurs os, leurs yeux, leur épiderme, leurs dents et leurs gencives. Des fruits et des légumes différents fournissent des vitamines et des minéraux différents. C'est la raison pour laquelle les enfants ont besoin d'en manger plusieurs variétés.

Un enfant qui mange chaque jour un peu de légumes et de fruits des catégories suivantes absorbera la majorité des vitamines et des minéraux dont il a besoin:

1. *Les légumes feuillus, vert sombre*—par exemple, les épinards, les choux frisés, les pissenlits, la verdure de moutarde, les feuilles de betterave et de manioc. Ces légumes aident l'organisme à produire de la vitamine A, nécessaire à une croissance saine et à la protection contre la maladie. Elle est tout particulièrement importante pour la vue. Les légumes feuillus vert sombre sont également de bonnes sources de fer et de calcium et contiennent certaines vitamines B essentielles.

2. *Les légumes et les fruits murs à chair jaune*—les carottes, les patates douces rouges et jaunes, les mangues, les papayes, les melons à chair orange. Ces aliments de couleur jaune contribuent également à la production de vitamine A dans l'organisme.
3. *Les oranges et autres bonnes sources de vitamine C*—les goyaves, les papayes, les mangues, les cerises des Antilles, les groseilles d'Inde, les cajous, les tomates, les choux crus. La vitamine C joue plusieurs rôles dans l'organisme, mais elle est surtout nécessaire aux vaisseaux sanguins et aux gencives.

Manque de vitamines et de minéraux dans le régime alimentaire

La santé des enfants qui ne reçoivent pas suffisamment de vitamines et de minéraux peut être affectée de maintes manières. Les maladies des yeux, causées par un manque de vitamine A, constituent l'un des problèmes les plus fréquents et les plus graves. Trop fréquemment, des cas de cécités se produisent qui auraient pu être évités si des légumes à feuilles vert sombre et des fruits et légumes à chair jaune avaient été incorporés au régime alimentaire des enfants.
Les enfants victimes du kwashiorkor ou du marasme en raison d'une carence protéique présentent souvent des symptômes caractéristiques d'une insuffisance de vitamine A.
Les enfants dont le régime alimentaire ne comprend pas suffisamment de vitamine C auront des gencives et des articulations qui saignent et des os qui se développent mal. Nombre d'enfants ne reçoivent pas la quantité de vitamine C nécessaire à une bonne santé.
La pellagre, le béribéri et d'autres affections graves peuvent résulter d'une insuffisance de vitamines B. La pellagre est très fréquente dans les régions où la population se nourrit principalement de maïs ou de sorgho. Cette maladie se caractérise essentiellement par des changements de la peau, par de la diarrhée et par des symptômes nerveux. Le béribéri affecte surtout les populations qui se nourrissent principalement de riz poli. Cette maladie, qui peut être mortelle, affecte surtout les systèmes nerveux et digestifs. Dans les cas graves, elle provoque la paralysie et des lésions du coeur.

L'anémie, causée par une insuffisance de fer dans le régime alimentaire, est très courante, particulièrement chez les nourrissons et les enfants en bas âge. Les enfants anémiques sont fatigués et faibles. Au nombre des aliments riches en fer, citons notamment les légumes verts feuillus, les légumineuses et les viandes.
Le goitre, ou hypertrophie de la glande thyroïde, peut être fréquent chez les populations des régions éloignées de la mer, où l'eau et les terres de culture sont pauvres en iodure. Il est indispensable, dans ces régions, d'ajouter de l'iodure au régime alimentaire. Ceci est généralement accompli en ajoutant l'iodure au sel couramment utilisé par les familles pour la cuisson, l'assaisonnement et la salaison de certains produits alimentaires.

Quelques autres choses dont les enfants ont besoin

Beaucoup de soleil

Le soleil est également important pour la croissance et la santé des enfants. Avec son aide, l'organisme produit de la vitamine D. En l'absence de cette vitamine, les os de l'enfant deviennent mous et il sera affligé de la maladie paralysante qu'est le rachitisme.
Dans les pays à faible insolation, les nourrissons et les enfants en bas âge doivent être nourris d'aliments enrichis de vitamine D. Le lait sec non gras en provenance des Etats-Unis, est enrichi de vitamines A et D. Dans les pays à grande insolation, l'adjonction de vitamine D ne devrait pas être nécessaire. Toutefois, même dans les zones tropicales, les enfants ne sont pas toujours suffisamment exposés au soleil. Dans les villes surpeuplées, nombre de mères ne sortent jamais leurs enfants. Dans certaines régions, les mères emmaillotent tellement leurs enfants que les rayons du soleil ne peuvent pas les atteindre.

Une eau potable

Tous les enfants, même les bébés nourris au sein, ont besoin de boire *un peu d'eau chaque jour.* L'eau fournie par les aliments qu'ils consomment ne suffit pas aux besoins de l'organisme. L'eau, bien entendu doit

être potable, c'est-à-dire dénuée de bactéries nocives. Si l'eau n'est pas potable, elle doit être bouillie pendant dix minutes au moins avant d'être utilisée comme boisson.

Une nourriture propre

La nourriture, si elle doit être salubre pour les enfants, doit être tenue à *l'écart des bactéries nocives*. Une nourriture ou une eau impropres peuvent propager la diarrhée infectieuse. Cette maladie est l'une des principales causes de décès chez les enfants. Souvent appelée "diarrhée des bébés sevrés", elle sévit le plus fréquemment chez les enfants âgés de 6 mois à 3 ans. C'est au cours de cette période que les enfants commencent à absorber des aliments autres que le lait maternel. Les microbes leur sont transmis par les nouveaux aliments ou par les tasses ou les cuillères utilisées pour les nourrir.

Dans les collectivités des climats chauds où l'équipement sanitaire est primitif et l'eau rare, il est très difficile d'assurer la propreté de la nourriture du bébé et du milieu qui l'entoure. C'est une des raisons pour lesquelles il est très important d'encourager l'allaitement.

Une mère en bonne santé

La santé chez la mère, avant, pendant et après la grossesse est indispensable pour donner à l'enfant un bon départ dans la vie. Partant, les jeunes filles, les femmes enceintes et les mères qui allaitent doivent, elles aussi, consommer des aliments qui sont des sources de croissance, d'énergie et de protection.

Lorsque les mères ont été mal nourries, leurs bébés sont susceptibles d'être très petits à la naissance et de n'être ni aussi forts, ni aussi sains que d'autres. Il se peut qu'ils ne disposent pas de la réserve de substances nutritives qu'ils devraient avoir à la naissance pour pouvoir subsister en toute sécurité au cours des premiers mois de leur existence.

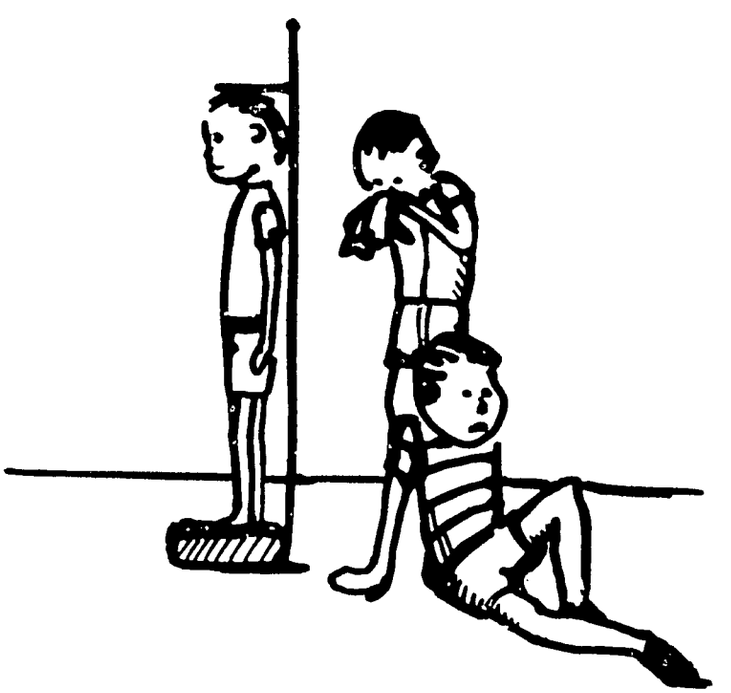
Les mères mal nourries ne produiront probablement pas suffisamment de lait maternel, nourriture habituellement la meilleure et la plus saine pour les nourrissons. Le lait qu'elles produisent est susceptible d'être de moins bonne qualité que celui de mères bien nourries. Par exemple, les bébés nourris au sein, dont les mères ont eu un régime alimentaire constitué de riz hautement poli, sont susceptibles d'être atteints de béribéri infantile, maladie souvent mortelle.

Lorsqu'une femme enceinte est mal nourrie au cours de sa grossesse, le bébé qui se développe dans son sein est susceptible d'utiliser la réserve limitée de substances nutritives constituée dans l'organisme de la mère. Dans ce cas, la mère peut tomber malade et la santé du bébé est menacée. Nombre de mères souffrent d'un sang pauvre en fer. Elles sont victimes d'une forme d'anémie qui les rend fatiguées, faibles et les fait paraître plus âgées qu'elles ne le sont.

Quelques signes de danger chez les enfants

Les enfants, surtout les enfants plus âgés, peuvent être mal nourris sans devenir victimes de maladies graves telles que le kwashiorkor et le marasme. Toutefois, ils seront faibles et fréquemment malades, atteints d'infections et de maladies infectieuses. Leur guérison prendra plus de temps.

Chaque maladie prendra un peu plus sur les substances nutritives en réserve dans leur organisme et contribuera ainsi à les affaiblir plus encore. Ils sont susceptibles de ne pas survivre à des maladies infantiles telles que la rougeole, la coqueluche et la varicelle. Les enfants mal nourris meurent souvent de maladies dont les enfants bien nourris se rétablissent rapidement.



Dans votre travail avec des enfants qui participent à un programme alimentaire, vous devriez rechercher les symptômes suivants de mauvaise santé, qui peuvent être à l'origine d'une nutrition déficiente:

- La taille et le poids de l'enfant sont inférieurs aux normes, pour son âge, et il ne se développe pas du tout ou pas aussi rapidement qu'il le devrait.
- L'enfant semble constamment fatigué et court ou joue peu.
- L'enfant paraît très fatigué après la moindre activité.
- Les muscles des bras et des jambes de l'enfant semblent mous et faibles.
- Les lèvres de l'enfant sont pâles, rugueuses et sèches et il est susceptible d'avoir des pustules aux coins de la bouche.
- L'enfant n'aime pas manger.
- L'enfant semble incapable de se concentrer à l'école ou d'assimiler facilement.
- L'enfant souffre fréquemment de rhumes et d'autres maladies infectieuses et il lui faut beaucoup de temps pour se rétablir.

Quelle est la situation dans votre collectivité?

1. Quelle est la denrée alimentaire de base de votre collectivité?
2. Quels sont les aliments consommés avec cette denrée énergétique de base?
3. Avec quelle fréquence les familles mangent-elles des produits de source animale—lait, oeufs, viande, poisson, volaille, insectes comestibles?
4. Y a-t-il suffisamment de lait pour tous les enfants?
5. Les mères donnent-elles des légumineuses à leurs enfants?
6. Existe-t-il, pendant toute l'année, un bon stock de légumes verts feuillus et de fruits et légumes à chair jaune?
7. Les enfants mangent-ils les fruits qui poussent dans la région?
8. L'eau dont vous disposez est-elle potable?
9. Les nourrissons et les enfants en bas âge sont-ils fréquemment exposés au soleil?
10. Avez-vous observé des signes de mauvaise nutrition parmi les enfants que vous rencontrez?

III. L'établissement d'objectifs répondant aux besoins de votre collectivité

Pour pouvoir apporter des améliorations durables dans le régime alimentaire des mères et des enfants par l'intermédiaire d'un programme d'alimentation infantile, vous devez tout d'abord apprendre à connaître la collectivité dans laquelle vous travaillez. Il vous faut donc chercher—

Quelques faits que vous devez connaître

- quels aliments les mères et les enfants mangent à la maison;
- quels sont les aliments dont ils ont besoin et qu'ils ne reçoivent pas;
- si l'eau est potable;
- quelles sont les maladies dont souffrent les enfants, causées par un régime alimentaire inadéquat;
- si de nombreux bébés meurent au cours de leur première année d'existence;
- si de nombreux enfants meurent entre la naissance et l'âge de quatre ans;
- quelles sont les coutumes locales qui déterminent le régime alimentaire des mères et des enfants;
- quelles sont les denrées alimentaires produites localement;
- quelles sont les autres denrées alimentaires qui *pourraient* être produites localement;
- quels sont les produits alimentaires vendus sur les marchés locaux et à quels prix;
- quels sont les produits alimentaires qui poussent naturellement dans la région et qui pourraient être utilisés dans le régime alimentaire;
- combien de mères allaitent leurs bébés et pendant combien de temps?

Qui peut aider

Un bon moyen d'apprendre ce que vous devrez savoir consiste à vous entretenir avec les dirigeants de la collectivité et avec d'autres personnes se préoccupant de la santé et du bien-être des mères et des enfants. S'il existe un comité sur la nutrition, ses membres peuvent vous aider. Sinon, vous pourriez obtenir une assistance

- du chef du village ou de la localité
- des chefs religieux
- des grands propriétaires terriens
- des responsables de la santé publique au sein de la collectivité—un médecin, une infirmière ou un nutritionniste
- d'autres techniciens de la santé
- du directeur de l'école locale ou d'enseignants s'intéressant au problème

- des parents d'enfants participant au programme d'alimentation infantile
- de l'agent de vulgarisation agricole
- d'une personne affectée à la collectivité, par le gouvernement ou par une institution privée, pour apporter une amélioration du régime alimentaire et de la santé des enfants.

Le fait de bien connaître votre collectivité vous aidera à comprendre les principaux problèmes qui empêchent les mères et les enfants de recevoir la nourriture dont ils ont besoin. Ceci vous aidera également à comprendre le bon côté des coutumes locales. Vous pourrez ensuite décider ce que vous pouvez faire pour aider à améliorer les régimes alimentaires des mères et des enfants.

Les coutumes locales qui influent sur ce que mangent les mères et les enfants

Les coutumes et les objectifs

Dans toutes les collectivités, certaines idées courantes prévalent au sujet de la nourriture—quelles sortes d'aliments faut-il-manger, quand faut-il les manger, comment faut-il les préparer et que ne faut-il pas manger. Ces notions ont été transmises des parents aux enfants pendant des centaines d'années et, de ce fait, sont susceptibles d'être très difficiles à changer. Il existe, dans certains endroits, des croyances et des coutumes qui empêchent les mères et les enfants de manger les aliments dont ils ont besoin. Si de telles coutumes sont en vigueur au sein de votre collectivité, vous devriez décider quels sont les changements sur lesquels vous devez concentrer vos efforts. Ces changements constitueront les objectifs de votre plan de travail.

On trouvera, dans les pages qui suivent, certains exemples de coutumes qui sont fréquemment à l'origine de régimes alimentaires inadéquats. Il se peut que vous en connaissiez d'autres. A la suite de la description de chaque coutume, il est fait mention d'un

objetif que vous pourriez inclure dans votre plan de travail, si la coutume en question est courante au sein de votre collectivité.

• *Coutume:* Les enfants en bas âge qui ont été sevrés doivent manger les mêmes aliments que les adultes. Souvent, les mets qui accompagnent le riz, le maïs, les pâtes alimentaires, le manioc ou d'autres denrées alimentaires de base sont trop épicés, trop âpres ou trop grumeleux pour être mangés ou digérés par des enfants en bas âge. Ces plats, toutefois, sont susceptibles d'être la seule bonne source de protéine de la famille —morceaux de viande, poisson séché ou haricots.

• *Objectif:* Encourager la mère à mettre de côté une portion de l'aliment, non assaisonné, et à préparer cet aliment de manière à ce qu'il puisse être facilement consommé par le jeune enfant. Elle devra réduire les haricots en purée, les filtrer à la passoire et hacher la viande ou le poisson avant de les servir à l'enfant.

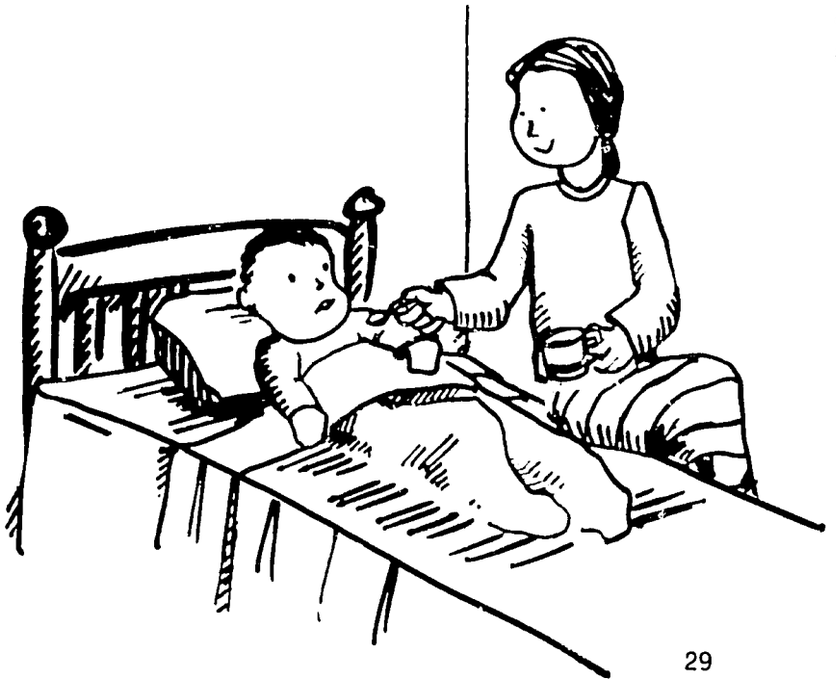
• *Coutume:* La famille ne prend qu'un ou deux repas par jour. Les enfants en bas âge ne peuvent pas consommer tout ce dont ils ont besoin en un ou même deux repas. En conséquence, ou ils ont faim pendant une partie de la journ[illegible] ou ils mangent entre les repas [illegible]ns les deux cas, il est probable [illegible]u ils ne recevront pas les aliments dont ils ont besoin pour leur croissance et leur santé. La nourriture qu'ils mangent entre les repas leur donnera peut-être de l'énergie mais guère plus. Elle est susceptible de couper leur appétit au moment de leurs repas réguliers.

• *Objectif:* Faire comprendre aux mères que les enfants doivent être convenablement nourris, en quantités relativement égales, trois fois par jour. Elles devraient leur donner des fruits ou autres aliments de valeur nutritive s'ils demandent à manger entre les repas.

• *Coutume:* Les membres adultes de la famille, surtout les hommes, sont servis en premier. Cette coutume prive souvent les enfants d'une quantité suffisante d'aliments nécessaires à leur croissance.

• *Objectif:* Encourager les mères à mettre de côté, pour les enfants, avant de servir les adultes, une partie de chacun des aliments composant le repas.

• *Coutume:* Certains aliments essentiels ne sont pas servis aux enfants en raison de croyances enracinées à ce sujet. Par exemple:



Certaines croyances dangereuses

1) La consommation de légumes verts est un affront à la virilité des garçons ou des hommes. (Cette croyance prive les garçons de vitamines et de minéraux importants.)

2) Le poisson n'est pas bon pour les enfants ou pour les femmes enceintes ou allaitant. (Cette croyance peut priver les mères et les enfants de la protéine dont ils ont besoin.)

3) Un enfant malade devrait manger très peu. (Cette croyance prive les enfants de la nourriture dont ils ont besoin pour se rétablir. De ce fait, un enfant souffrant déjà de malnutrition devient, parfois, la victime du kwashiorkor ou du marasme.)

4) Il existe des catégories de maladies et d'aliments "chauds" et "froids". Les aliments "chauds" ne devraient pas être mangés en cas de "maladies chaudes", ni les aliments "froids" en cas de "maladies froides". (Cette croyance peut également priver les enfants des aliments dont ils ont besoin pour se remettre.)

• *Objectif:* Aider les mères à comprendre que tous les enfants ont besoin de nourriture aux fins d'énergie, de croissance et de protection, en tous temps. *Les enfants malades ne retrouveront pas leurs forces s'ils ne sont pas convenablement nourris.*

Tirez parti de bonnes coutumes

Certaines coutumes sont bonnes parce qu'elles engendrent l'utilisation de certains aliments extrêmement nourrissants. Vous pouvez aider les mères à tirer parti de ces bonnes coutumes en vue de préparer des régimes alimentaires plus adéquats. Par exemple:

• *Coutume:* Des sauces, contenant de petites quantités de poisson ou de viande, sont parfois servies avec l'aliment de base. Le repas contient donc un certaine dose de bonne protéine.

• *Objectif:* inciter les mères à servir ces sauces aussi souvent que possible avec l'aliment de base destiné à leurs enfants. Elles pourraient également servir des poudres de poisson, du lait sec ou de la poudre d'oeuf pour rendre l'aliment de base plus nutritif.

• *Coutume:* Des légumineuses telles que des lentilles, des haricots velus ou des haricots sont fréquemment servis à toute la famille avec du maïs, du riz ou du manioc. Les légumineuses fournissent une certaine quantité de protéine.

• *Objectif:* Encourager les mères à utiliser certaines de ces légumineuses pour les enfants en bas âge, sous une forme qu'ils peuvent manger et digérer. Elles devraient être bien cuites, pelées et réduites en purée ou filtrées à la passoire.

Elles peuvent être ajoutées aux repas de diverses manières, dans des soupes et mélangées à des céréales ou à des légumes, par exemple.

Coutumes relatives à la cuisson

Les coutumes qui régissent la cuisson peuvent soit augmenter la valeur nutritive d'un aliment, soit la réduire. Par exemple:

- La coutume qui consiste à utiliser de l'huile de palme rouge pour la cuisson permet de bénéficier d'une bonne source de vitamine A.
- La coutume qui consiste à faire bouillir le riz ou les légumes dans de grandes quantités d'eau, puis à jeter celle-ci après la cuisson, engendre une perte importante de vitamines et de minéraux.

Il est nécessaire que vous sachiez comment les mères cuisent les aliments qu'elles servent et ce qu'elles servent.

Encouragez l'allaitement

Vous devrez parfois *aider les mères à préserver de bonnes coutumes* auxquelles de nombreuses mères renoncent aujourd'hui. Par exemple, les mères devraient être encouragées à allaiter leurs bébés pendant un an, si elles le peuvent. Elles devraient être encouragées à allaiter plus longtemps, même jusqu'à l'âge de 2 ans, si elles ne peuvent pas obtenir les aliments nécessaires à un enfant en bas âge.

Nombre de mères aujourd'hui, surtout dans les localités et dans les villes, nourrissent leurs bébés au biberon au lieu de les allaiter. Les biberons et les tétines qui ne sont pas maintenus en état de propreté deviennent les vecteurs des microbes qui peuvent s'introduire dans la nourriture du bébé. Dans maints pays en voie de développement, il est habituellement impossible aux mères d'assurer la propreté du lait, des biberons et des tétines nécessaire à la sécurité du bébé.

Le lait maternel est l'aliment le plus sûr et le plus nourrissant que peut recevoir un bébé. Lorque la mère est en bonne santé, son lait contient presque toutes les substances nutritives dont le bébé a besoin au cours des 5 à 6 premiers mois de son existence. Il contient un grand nombre de substances nécessaires au bébé lorsque celui-ci grandit.

Lorsque le bébé est âgé de 5 ou 6 mois, toutefois, il commence à avoir besoin d'aliments autres que le lait maternel. Ces aliments devraient être ajoutés petit à petit:

- des purées de fruits mûrs ou des jus de fruits
- des céréales
- des aliments mélangés tels que le CMS ou un aliment de sevrage produit localement
- des oeufs
- des morceaux de viande, de poisson, de volaille
- des légumes

Lorsque l'enfant atteint sa première année, il devrait pouvoir manger tout ce que mange la famille. Il n'aura plus besoin de lait maternel, à moins que la famille n'ait pas les moyens de se procurer les aliments dont il a besoin.

Tendances: Production ou achat des denrées alimentaires

Ce que mangent les gens ou la nourriture qu'ils donnent à leurs enfants dépend en partie de leurs goûts et de leurs croyances. Cela dépend également des produits qu'ils peuvent obtenir soit sur le marché, soit par leurs propres moyens. Le type de denrées alimentaires pouvant être obtenues dépend de nombreuses conditions essentielles telles que:

- le climat—les températures et la pluviosité
- le sol et l'adduction d'eau
- le nombre de personnes qui dépendent de la terre pour leur nourriture et leur subsistance
- L'offre, sur les marchés, d'une variété de produits alimentaires.

Les mères qui vivent au sein de votre collectivité sont susceptibles de se heurter à de grands problèmes pour obtenir des aliments adéquats pour leurs enfants, s'il s'agit d'une collectivité où

- *Les familles cultivent tous les produits alimentaires qu'elles consomment et les terres cultivables sont rares.*

Dans maints endroits, les familles utilisent la quasi-totalité de leur terre pour la culture de céréales, de racines ou de tubercules—aliments rassasiants qui fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme. Elles ne réservent qu'une très petite partie de leur terre

à la culture de légumineuses et encore moins à celle de fruits, de légumes à chair jaune et de légumes verts feuillus. Elles produisent peu ou pas de lait ou de viande. L'élevage de bétail, aux fins d'alimentation, coûte beaucoup plus que la culture de produits alimentaires issus du sol. Dans certaines régions, la terre ne produira même pas suffisamment de denrées énergétiques de base pour empêcher que la population ne souffre de la faim pendant une partie de l'année. Même si la récolte est bonne, une grande partie de celle-ci sera perdue parce qu'elle n'est pas bien protégée contre les insectes, les rats, la moisissure et les autres dégâts. Dans maintes parties du monde, la population mange du manioc au lieu d'aliments plus nourrissants, tels que des céréales et des légumineuses parce que le manioc est rassasiant, pousse bien sur un sol pauvre et peut être récolté au fur et à mesure des besoins. Toutefois, outre l'énergie qu'il fournit, le manioc a peu de valeur nutritionnelle.

• *Les familles utilisent la totalité de leur terre pour la production de cultures marchandes* telles que le sucre, le caoutchouc ou le coton.

Cette pratique ne laisse aux familles que peu ou pas de terre pour la culture de produits alimentaires destinés à leur propre consommation. Trop souvent, elles ne sont pas en mesure de faire durer leur argent liquide jusqu'à ce que la récolte suivante soit prête à être vendue. Trop souvent, elles ne savent pas comment obtenir le maximum de valeur nutritionnelle pour leur argent.

• *Des populations rurales sont venues s'entasser dans une ville en quête d'emplois.*

Les produits en stock dans les magasins urbains ne sont fréquemment pas connus des personnes qui ont toujours cultivé les produits nécessaires à leur propre alimentation. Le fait de devoir opérer un choix parmi des denrées alimentaires qu'elles ne connaissent pas ajoute au problème du maximum de valeur nutritionnelle à obtenir avec leur argent. Les magasins urbains offrent également de nombreux autres produits qui sont nouveaux pour ces personnes. Elles sont naturellement tentées d'en acheter quelques-uns, ce qui signifie qu'elles auront moins d'argent pour l'achat d'aliments nécessaires.

Dans le cadre des efforts que vous déployez pour enseigner aux familles les principes de la nutrition, vous pouvez les aider à prendre des mesures importantes pour améliorer leur régime alimentaire grâce aux denrées alimentaires qu'elles cultivent et aux aliments qu'elles achètent. Les objectifs que vous fixerez dépendront des problèmes qui confrontent votre collectivité. Par exemple, vous pourriez essayer—

Objectifs visant à améliorer les approvisionnements alimentaires

- d'aider les familles à apprendre à planter des variétés de céréales à rendement élevé, si possible, au lieu de racines comestibles et de tubercules,
- d'encourager les familles à utiliser une partie de leur terre pour la culture de légumineuses, de légumes verts et à chair jaune et de fruits qui mûrissent vite, tels que la papaye,
- d'encourager les familles à élever de petits animaux tels que des poulets ou des lapins, comme sources d'oeufs ou de viande riche en protéine,
- d'encourager les familles à aménager des étangs peuplés de poissons, si possible,
- d'encourager les familles qui produisent des cultures marchandes à réserver une partie de leur terre pour l'aménagement de jardins potagers destinés à la famille,
- d'aider les familles à apprendre à connaître les aliments qui sur les marchés locaux, leur fourniront une valeur nutritionnelle maximum pour leur argent. Par exemple, elles pourraient apprendre à sélectionner du riz étuvé ou concassé au lieu de riz poli, de la farine de blé bulgur au lieu de farine blanche, des crevettes miniatures et des petits poissons au lieu des variétés de plus grande taille.
- de décourager l'utilisation de fonds destinés à l'achat de nourriture pour l'acquisition de denrées alimentaires qui ont peu de valeur nutritionnelle pour la croissance et la santé.

Nombre de ces objectifs appelleront une étroite collaboration de votre part avec l'agent agricole local ou avec l'expert en matière de production alimentaire affecté à votre collectivité.

Quelle est la situation dans votre collectivité?

1. Existe-t-il un comité local sur la nutrition? Si tel est le cas, comment peut-il vous aider dans votre travail?
2. Quelqu'un a-t-il effectué une étude nutritionnelle au sujet des enfants? Si oui, quelles ont été les conclusions de l'étude au sujet des enfants d'âge préscolaire? Et les enfants d'âge scolaire?
3. Quelles sont les croyances et les coutumes locales qui pourraient être susceptibles d'empêcher les mères et les enfants de consommer les aliments dont ils ont besoin? Comment pourriez-vous aider à réaliser un changement?
4. Quelles sont les habitudes alimentaires locales qui devraient être encouragées?
5. Les familles cultivent-elles la plus grande partie des produits qu'elles consomment? Les aliments dont ces familles se nourrissent répondent-ils aux besoins nutritionnels des enfants?
6. Existe-t-il une période, au cours de l'année, pendant laquelle même la denrée alimentaire de base n'est pas disponible en quantité suffisante?
7. Pendant combien de temps les mères allaitent-elles leurs bébés.
8. Serait-il possible, pour un plus grand nombre de familles, d'avoir leur propre jardin potager et d'élever des poulets et des lapins? Auraient-elles la possibilité d'aménager des étangs peuplés de poissons?

9. Quelles sont les légumineuses qui pourraient être cultivées dans les conditions locales? Quels légumes verts feuillus et quels fruits et légumes à chair jaune?
10. Quels sont les produits alimentaires les plus avantageux à acheter sur les marchés locaux?
11. Les familles qui doivent acheter leur nourriture pourraient-elles assurer un meilleur régime alimentaire à leurs enfants si elles savaient acheter plus judicieusement?

IV. Certains principes généraux d'enseignement

Dans votre travail ayant trait aux mères et aux enfants qui participent à un programme d'alimentation infantile, vous essayez de réaliser des changements. Vous aurez beaucoup plus de chance de réussir si vous gardez à l'esprit les quelques règles générales suivantes:

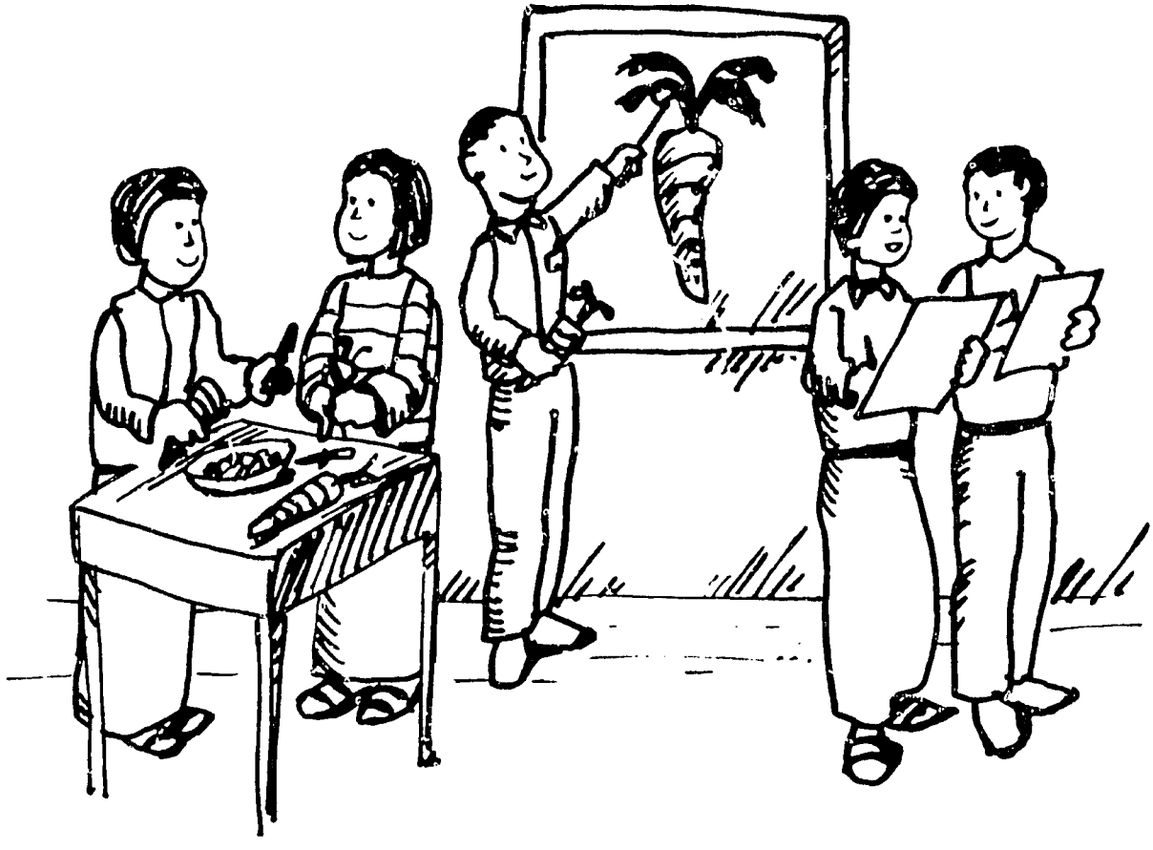
1. *Elaborez un plan dont les objectifs soient possibles à réaliser.* Etablissez une liste des objectifs dans l'ordre dans lequel vous espérez les atteindre. Les régimes alimentaires pourraient être améliorés plus rapidement si vous traitiez d'abord des questions auxquelles s'intéressent les mères et les enfants. Un objectif qui pourrait être atteint aisément est celui qui consiste à enseigner aux mères des moyens d'utiliser le lait sec ou le CSM fournis dans le cadre du programme. Certains objectifs prendront beaucoup de temps à réaliser—par exemple, celui qui consiste à convaincre les familles à changer les produits qu'elles cultivent ou à changer leurs habitudes ou leurs coutumes alimentaires. Souvenez-vous que les familles auxquelles on peut démontrer ce qu'un régime alimentaire sain peut faire pour la santé et la croissance des enfants sont plus susceptibles d'adopter ces changements.

2. *Obtenez l'appui de dirigeants importants.* Il existe, dans la plupart des collectivités, des personnes capables de jouer un rôle influent lorsqu'il s'agit d'encourager les mères et les enfants à apprendre à améliorer leur régime alimentaire. Vous devriez pressentir ces dirigeants, leur décrire votre programme et les objectifs que vous vous efforcez d'atteindre et faire appel à leur appui. Parmi ces dirigeants importants, citons notamment le chef du village, l'épouse d'un chef de village, une maîtresse de maison accomplie, le prêtre ou toute personne jouissant du respect de la collectivité.

3. *Recherchez des occasions d'enseigner.* Si vous vous occupez d'enfants, parlez des aliments qui leur sont servis. Si vous vous occupez des mères, montrez-leur comment préparer les aliments des enfants et faites-les goûter à ces aliments. Si les enfants sont également présents, faites en sorte que les mères servent la nourriture à leurs enfants. Lorsque les mères ou les enfants découvriront qu'un aliment, nouveau pour eux, a bon goût, ils commenceront à l'accepter. Pour les encourager, vous devriez:

• veiller à ce que la nourriture servie ait bonne apparence; ceci incitera les mères et les enfants à y goûter;
• veiller à ce que le même type de nourriture soit servie plusieurs fois. Ceci leur donnera la possibilité de s'y habituer.

4. *Respectez ce que pensent les mères et les enfants.* En écoutant ce que les mères et les enfants ont à dire, vous pouvez apprendre à connaître leurs habitudes alimentaires et vous en inspirer pour votre enseignement. Vous apprendrez quels sont les mem-



bres du groupe qui peuvent vous aider à influencer d'autres personnes. De même, si vous les écoutez, il est plus probable qu'ils vous écoutent également.

5. *Commencez par ce que les gens savent et pratiquent déjà.* Vous pouvez leur montrer comment mieux faire. Par exemple:

- Si les mères préparent souvent un porridge à base de manioc ou de céréales, vous pouvez leur montrer comment
- ajouter un peu de poisson émietté, du lait sec ou du CSM au porridge;
- cuire quelques feuilles de la plante de manioc ou d'autres variétés de légumes verts à servir avec le porridge.
- Si les mères servent le liquide provenant de soupes ou de ragoûts à leurs nourrissons, montrez-leur comment réduire les ingrédients solides en purée et, aussi, comment les servir. Les aliments solides auront une valeur nutritionnelle beaucoup plus grande que le jus.

6. *Enseignez en donnant l'exemple.* Si vous voulez que vos conseils soient suivis, il vous appartient, ainsi qu'à tous ceux qui participent à votre programme d'alimentation infantile, de les suivre également. Par exemple, lorsque vous apprenez aux parents à protéger les enfants contre les microbes, vous devez

- toujours porter des vêtements propres
- laver vos mains avant de préparer ou de servir la nourriture
- protéger la vaisselle, les cuillères, les tables et les endroits où vous rangez les aliments contre les mouches et autres insectes
- veiller à ce que les personnes qui servent la nourriture aux enfants ne soient pas atteintes de maladies contagieuses.

Protégez votre propre santé en mangeant les diverses variétés d'aliments dont l'organisme a besoin. S'il existe des aliments spéciaux dont vous encouragez l'utilisation par les parents, montrez que, vous aussi, vous les utilisez et vous les appréciez.

7. *Aidez les gens à apprendre par la pratique.* Par exemple:

- Lorsque les mères aident à préparer et à servir des feuilles de manioc ou d'autres légumes verts ou à chair jaune pour leurs enfants, elles sont plus susceptibles de servir ces légumes à la maison.

• Lorsqu'un enfant a cultivé des carottes dans un jardin potager à l'école, il est plus disposé à en manger. Il est également plus probable qu'il s'intéressera à ce qu'on lui explique au sujet de la valeur des légumes à chair jaune.

8. *Montrez dans quelle mesure une nutrition saine est liée à des choses auxquelles aspirent les mères et les enfants.* Par exemple:

• Un écolier peut apprendre à connaître la valeur nutritionnelle des légumes, mais laisser les légumes verts qui lui sont servis au déjeuner scolaire. S'il comprend que les légumes verts l'aideront à devenir fort comme son athlète préféré, il goûtera peut-être à ces légumes.

• Une mère désire toujours que ses enfants soient en bonne santé, mais il se peut qu'elle ne comprenne pas l'importance d'un bon régime alimentaire. Toutefois, si elle voit qu'un régime sain permet de guérir un enfant souffrant de kwashiorkor, il se peut qu'elle décide d'améliorer le régime alimentaire de son enfant.

9. *Expliquez-vous toujours en des termes que comprennent les mères et les enfants.* Vous avez plus de chance de retenir leur attention si

• vous utilisez des termes simples,

• vous parlez des aliments sans essayer de donner des détails sur les substances nutritives—protéines, vitamines, minéraux, etc.

10. *Utilisez l'image et autres auxiliaires visuels pour bien vous faire comprendre.* Même de simples dessins à la craie au tableau noir peuvent aider votre auditoire à vous suivre. Bien entendu, lorsque vous parlez d'aliments qui ne sont pas bien connus des mères ou des enfants, ou de la manière dont des aliments peuvent être préparés ensemble ou de façons différentes, il vaudrait mieux utiliser les aliments eux-mêmes et faire des démonstrations. Si vous vous servez d'affiches et de tableaux, veillez à ce qu'ils soient simples et leur signification très claire. Chaque affiche ou tableau devrait illustrer une seule idée, accompagnée de quelques mots. Vous aurez peut-être la possibilité de façonner des modèles de produits alimentaires avec de l'argile ou de la cire. Ces modèles devraient être de la même dimension et de la même couleur que les produits qu'ils représentent.

Donnez à votre auditoire suffisamment de temps pour s'habituer aux images ou aux modèles qui leur sont nouveaux. Veillez également à ce que les choses que vous montrez et celles dont vous parlez soient les mêmes. Par exemple, si vous parlez des produits alimentaires locaux qui peuvent aider un enfant à se développer, montrez des images de ces produits. Ne montrez pas, à ce stade, une photographie d'un enfant mal nourri. Dans un tel cas, l'attention de votre auditoire sera divisée entre ce qu'il voit et ce qu'il entend.

Les mêmes images et modèles n'intéresseront pas nécessairement les enfants et les adultes. Ainsi donc, veillez à ce que la sélection ou la préparation d'auxiliaires visuels soit faite en fonction de votre auditoire. Essayez de montrer un nouvel auxiliaire visuel à quelques personnes seulement avant de l'utiliser en présence d'un large groupe. Ceci vous aidera à déterminer si cet auxiliaire est facile à comprendre et intéressant.

V. Le travail auprès des mères et des enfants d'âge préscolaire

Si vous travaillez dans le cadre d'un programme alimentaire à l'intention d'enfants d'âge préscolaire, votre tâche consiste à aider les mères à apprendre à bien nourrir leurs enfants à la maison. Pour atteindre un nombre aussi grand que possible de mères il vous faudra organiser des réunions de groupes de mères.

Vous garderez à l'esprit, au cours de ces réunions, les principes généraux d'enseignement cités au Chapitre IV.

Vous devrez également

1. *Vous renseigner sur la vie quotidienne des mères et sur ce qu'elles doivent utiliser pour préparer les aliments.*

Si la mère passe de longues heures à travailler dans les champs, elle est susceptible d'avoir très peu d'énergie de réserve pour s'occuper des enfants. Si une mère doit se procurer son propre combustible et aller puiser son eau, si elle ne dispose pas d'un poêle, d'un endroit frais où conserver la nourriture, ou d'autres choses nécessaires, il se peut qu'elle se trouve dans l'impossibilité de préparer les aliments en utilisant les méthodes qui sont habituellement recommandées.

Pour vous familiariser avec les problèmes qui confrontent les mères lorsqu'il s'agit de nourrir leurs enfants, vous devriez les encourager à parler librement. Elles seront peut-être en mesure de vous aider à trouver des moyens grâce auxquels elles pourront améliorer le régime alimentaire de leurs enfants.

2. *Montrer aux mères comment préparer les aliments nécessaires aux enfants.*

Faites-le souvent. Décrivez aux mères ce que vous faites au fur et à mesure que vous préparez la nourriture. Donnez-leur, ainsi qu'aux enfants, la possibilité d'y goûter.

Les mères se rapelleront mieux comment préparer la nourriture si elles vous voient faire. Elles seront plus disposées à la servir à leurs enfants si elles découvrent que cette nourriture n'a pas mauvais goût.

Une tell démonstration donnera le plus de résultat si

- vous organisez chaque démonstration avec soin. Faites un essai à l'avance. Répétez plusieurs fois pour chaque groupe de mères;

• vous vous adressez à des groupes restreints. Ceci donne plus l'impression à chaque mère que vous vous adressez à elle seule. Chaque groupe ne devrait pas compter plus de 20 mères;

• vous prévoyez environ 15 minutes, au maximum, pour chaque démonstration. Consacrez le reste de votre temps à parler aux mères, à répondre à leurs questions et à vous enquérir de leurs idées;

• vous demandez à quelques mères de vous aider à préparer la nourriture. Ceci aidera à convaincre les mères qui font partie du groupe qu'elles peuvent le faire, elles aussi;

• vous utilisez les mêmes types de cuillères et de récipients que ceux dont les mères disposent à la maison. Ceci est important lorsque vous mesurez un ingrédient. Les cuillères et les récipients que les mères utilisent à la maison sont souvent plus grands ou plus petits que ceux sur lesquels sont fondés les modes d'emploi pour le lait sec ou les mélanges alimentaires commerciaux. A moins que les mères ne sachent comment préparer ces aliments à l'aide de leurs propres cuillères et récipients, leurs enfants sont susceptibles de ne pas recevoir les quantités requises et le goût des aliments ne sera peut être pas ce qu'il devrait être.

3. *Sélectionnez un sujet par réunion.* Preque chacun des objectifs suggérés au Chapitre III pourrait constituer le thème d'une réunion. Les sujets que vous choisirez dépendront des problèmes qui se posent au sein de votre collectivité.

Au nombre des autres sujets à traiter, citons notamment:

• Comment préparer et utiliser du lait sec ou des mélanges alimentaires commerciaux pour nourrir des enfants en bas âge.

• Comment préparer des produits alimentaires locaux, qui contribuent à la croissance, de manière à ce que des enfants en bas âge puissent les assimiler. Par exemple, vous pourriez montrer aux mères comment broyer de petits poissons séchés pour les réduire en farine de poisson, ou comment faire tremper, peler et réduire en purée des pois chiches, des lentilles ou d'autres légumineuses.

• Comment combiner des produits alimentaires locaux pour retirer la valeur nutritionnelle maximum de chacun d'entre eux. Par exemple, comment mélanger une céréale avec des haricots ou des lentilles en purée et certains légumes verts.

• Comment préparer des fruits pour les enfants en bas âge—les bananes mûres peuvent être réduites en purée, par exemple.

• Quelles légumineuses, quels légumes verts feuillus et fruits peuvent être cultivés dans des jardins familiaux.

• Quels produits alimentaires choisir dans les marchés locaux, qui soient peu coûteux mais nutritifs. Par exemple, dans certains entroits, des grains de riz cassés s'achètent à un prix très bas, et pourtant le riz possède la même valeur nutritionnelle, que les grains soient cassés ou non.
• Comment utiliser des mélanges alimentaires commerciaux tels que le CSM pour nourrir les bébés et les enfants en bas âge.
• Comment protéger les aliments contre les microbes, les insectes et les rongeurs.
• Comment empêcher des produits tels que le lait, la viande, le poisson, les fruits et les légumes de s'avarier. Certains points devraient être soulignés:
• couvrir tous les aliments et les placer dans un endroit aussi frais que possible;
• ne pas préparer plus de lait sec ou plus de mélange alimentaire commercial que ce qui peut être utilisé pour un repas. (Ces produits ne se conservent pas bien une fois mélangés avec de l'eau.)
• Souvenez-vous que, la viande crue s'avariant rapidement, surtout en climat chaud, celle-ci devrait être utilisée aussi rapidement que possible.

4. *Encouragez les mères à exprimer leurs propres idées.*

Chaque mère peut tirer parti de l'expérience d'une autre mère. Donnez à chaque mère la possibilité de décrire ou de montrer aux autres mères comment elle prépare un aliment pour son enfant. Ceci incitera les mères à réfléchir à ce qu'elles peuvent faire pour améliorer le régime alimentaire de leurs enfants. Vous pourriez, par exemple,
• demander aux mères comment elles préparent les haricots, le petit poisson ou d'autres aliments qu'elles peuvent se procurer localement et qui aideront leurs enfants à se développer;
• demander aux mères comment elles préparent les fruits ou les légumes verts ou à chair jaune de manière à ce que leurs enfants acceptent de les manger;
• demander aux mères comment elles apprennent à leurs enfants à manger des aliments nouveaux et nutritifs.

5. *Encouragez les pères à participer au programme, si possible.*
Les pères ont besoin de se familiariser avec les aliments que devraient recevoir leurs enfants. Les mères ont besoin de l'aide des pères pour s'efforcer d'améliorer le régime alimentaire de leurs enfants. En conséquence, vous pourriez

- envisager quelques réunions qui intéressent les pères. Demandez à l'agent agricole local de donner une causerie, dans le cadre d'une de ces réunions, sur les produits alimentaires nécessaires aux enfants en bas âge, qui peuvent être cultivés localement et sur la manière de les cultiver.

6. *Essayez de savoir si votre travail donne des résultats.*
Vous obtiendrez une idée de ce qui se passe si vous

- bavardez avec les mères au sujet du régime alimentaire de leurs enfants, lorsque celles-ci viennent au centre ou au dispensaire. Semblent-elles désireuses d'augmenter leurs connaissances au sujet d'une nutrition saine? Posent-elles des questions?
- Si les mères reviennent pour assister à de nombreuses réunions, il est fort probable qu'elles s'intéressent à ce que vous pouvez leur apprendre. Il se peut qu'elles pratiquent certaines choses qu'elles ont apprises. Si une mère ne vient qu'une fois de temps en temps ou pas du tout, vous devriez essayer d'en découvrir la raison.
- Visitez les mères à la maison pour voir ce qu'elles servent à leurs enfants et comment elles préparent les aliments.
- Suivez l'évolution des tableaux relatifs au poids des enfants. Nombre de centres dispensaires donnent aux mères des tableaux qu'elles peuvent emporter à la maison sur lesquels est enregistré le poids de leurs enfants. (Voir Annexe A.) Ces tableaux fournissent des renseignements utiles pour déterminer si l'enfant est convenablement nourri ou non. Au cours des 5 premières années de son existence, un enfant devrait prendre du poids régulièrement. Si ce n'est pas le cas, ceci signifie généralement que l'enfant ne mange pas une quantité suffisante d'aliments dont il a besoin.

VI. L'enseignement aux enfants qui participent aux programmes d'alimentation scolaire

Si vous travaillez dans le cadre d'un programme alimentaire à l'intention d'écoliers, votre tâche consiste à aider chaque enfant à apprendre à connaître les variétés d'aliments dont il a besoin pour se développer et être en bonne santé. Vos leçons peuvent avoir lieu pendant une période réservée au déjeuner ou au goûter, lorsque l'attention des enfants se tourne naturellement vers la nourriture. Toutefois, il se peut également que les enfants étudient l'alimentation en classe. Si tel est le cas, vous devriez vous assurer que ce que vous leur apprenez soit étroitement lié à ce qui leur est enseigné en classe. Les règles générales figurant au Chapitre IV devraient vous aider dans votre travail auprès des enfants. Veillez également aux points suivants:

1. Utilisez les aliments servis aux enfants comme base d'enseignement.
2. Parlez d'aliments aux enfants au moment où ceux-ci mangent. Les enfants vous écouteront mieux si
   - vous les laissez parler aussi et si vous leur donnez la possibilité d'exprimer leurs propres idées;

- vous vous intéressez à ce qu'ils disent;
- vous vous exprimez en des termes pouvant être compris par les enfants. Par exemple, l'idée de devenir "fort" ou "jolie" est plus susceptible d'intéresser un enfant que l'idée d'être simplement "en bonne santé";
- vous vous efforcez de limiter chaque groupe à 35 enfants au maximum. Si le groupe compte trop de participants, les enfants ne vous communiqueront pas leur pensée.

3. Renseignez-vous sur ce que les enfants savent déjà ou pensent au sujet de l'alimentation.

Lorsque le moment est venu pour les enfants d'aller à l'école, ils ont déjà acquis des habitudes, des préférences et des aversions et certaines idées au sujet de l'alimentation. Il est essentiel que vous connaissiez celles-ci. Vous pourrez ensuite commencer par parler des aliments que les enfants mangent habituellement. Au fur et à mesure que vous éveillez l'intérêt des enfants au sujet du rôle de ces aliments, vous pourrez poursuivre en leur faisant connaître d'autres aliments et en leur expliquant pourquoi ils devraient s'en nourrir.

Une manière de vous renseigner sur ce que les enfants savent déjà consiste à leur demander ce qu'ils connaissent au sujet des produits alimentaires locaux. (Voir le questionnaire de l'Annexe B.) Dans le cas des enfants plus jeunes, vous devrez leur poser des questions tout en leur parlant. Les enfants plus âgés peuvent donner leurs réponses par écrit.

Les réponses des enfants vous suggéreront beaucoup de sujets dont leur parler. Les informations ainsi reçues seront également utiles lorsque vous vous entretiendrez avec des parents et d'autres membres de la collectivité au sujet des besoins alimentaires des enfants.

4. *Soulignez l'importance de la propreté.* Pour ce faire, il existe deux manières de procéder:

- Veillez à ce que les enfants se lavent les mains avant de manger. Expliquez-leur pourquoi ceci est nécessaire. Si l'école n'a pas l'eau courante, vous pouvez

☐ mettre les enfants en rang

☐ verser une louche d'eau sur les mains de chaque enfant

☐ faire passer une savonnette d'enfant à enfant

[ ] verser une autre louche d'eau sur les mains de chaque enfant.

• Attirez l'attention des enfants sur les mesures prises, dans le cadre du programme alimentaire, pour assurer la propreté des aliments.

5. *Aidez les enfants à apprendre par la pratique.*

Les enfants assimilent plus rapidement en pratiquant plutôt qu'en observant ou en écoutant. Ils peuvent apprendre à connaître les aliments en s'adonnant à plusieurs sortes d'activités. Par exemple, vous pourriez leur demander

• de dessiner ou de façonner des modèles des produits alimentaires qu'ils apprennent à connaître,

• d'aider à préparer et à servir la nourriture,

• d'aider au nettoyage,

• d'exécuter un projet qui montre comment un régime alimentaire sain favorise la croissance. Par exemple, les enfants pourraient

[ ] tenir à jour une fiche sur leurs propres taille et poids,

[ ] observer la croissance de deux plantes, l'une dans un sol pauvre, l'autre dans un sol riche,

[ ] élever deux poulets, deux lapins ou deux autres animaux, l'un suivant un bon régime alimentaire et l'autre avec un régime alimentaire pauvre.

• Cultivez, à l'école, des légumes et des fruits, élevez des poulets, des poissons—si vous en avez la place. Un jardin scolaire donne aux enfants la possibilité

[ ] d'apprendre à connaître des aliments nutritifs qu'ils n'ont jamais mangés auparavant. (Il se peut qu'ils prennent goût à ces nouveaux aliments et qu'ils demandent à leur famille de les cultiver et de les servir à la maison.)

[ ] d'apprendre de simples méthodes de jardinage,

(Le jardinage scolaire devrait toujours être surveillé par une personne connaissant de bonnes méthodes de jardinage.)

[ ] de contribuer à l'aprovisionnement en aliments nécessaires au programme d'alimentation scolaire.

6. *Surveillez les progrès de chaque enfant.*

Soyez attentif aux signes de danger énumérés à la page 21. Le maître ou la maîtresse d'école de l'enfant peut

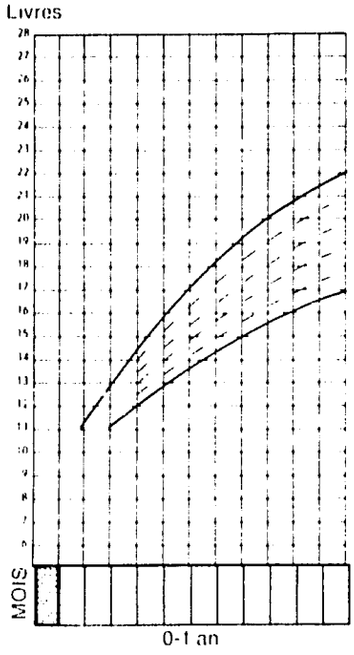
vous mettre au courant des progrès de l'enfant en classe. L'enseignant peut également vous dire si l'enfant manque souvent l'école. Vous pouvez voir, pendant les repas ou les goûters, si l'enfant mange bien.
Si l'enfant présente l'un quelconque des signes de danger, il se peut qu'un élément important manque dans son régime alimentaire. Ou encore, il peut être malade. Il a peut-être besoin d'être examiné par un médecin. Vous pourriez peut-être aider les parents à fixer un rendez-vous.
Les enfants qui fréquentent l'école ne se développent pas aussi rapidement que les enfants plus jeunes, mais ils continuent à grandir. Avec votre aide, ils peuvent acquérir des habitudes alimentaires qui les aideront à se développer et à se maintenir en bonne santé.

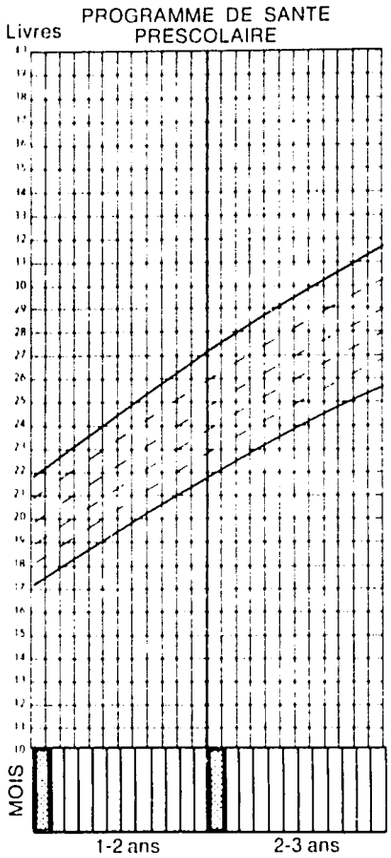
Annexe A

Tableau de santé et de poids de l'enfant d'âge préscolaire

FICHE DE SANTE ET DE POIDS DE L'ENFANT DES PREMIERS CINQ ANS

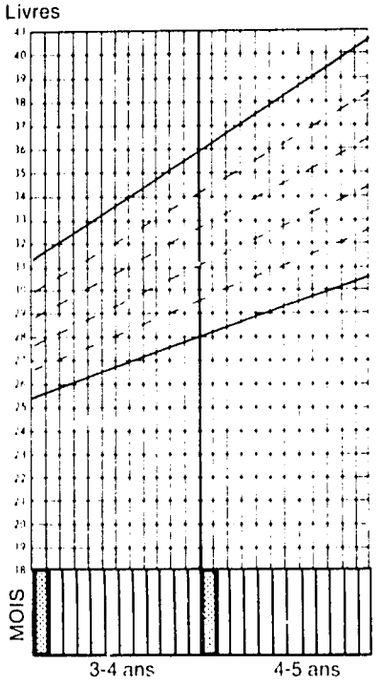
Les principales maladies doivent être consignées au tableau synoptique



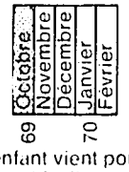


COURBE SUPERIEURE: poids moyen d'enfants en bonne santé et bien nourris.

COURBE INFERIEURE: le poids des enfants devrait se situer au-dessus de cette courbe. Une évolution ascendante continue de la courbe du poids est plus importante que la position de cette courbe.



INSTRUCTIONS A L'INFIRMIERE OU AU PREPOSE DEVANT ETABLIR LE TABLEAU: Informez-vous du mois de naissance de l'enfant; inscrivez-le dans les cases à bordures noires, puis inscrivez les autres mois. Indiquez également les années, comme illustré ci-dessous.



Lorsque l'enfant vient pour la pesée, inscrivez le poids d'un point clairement visible dans la colonne du mois en question. Reliez ce point au dernier point inscrit.

NOTES

Publié par l'Agence des
Etats-Unis pour le
Développement international

SUPRESSION DU PALUDISME

Année

Janv. Fév. Mars Avril Mai Juin
Juil. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Janv. Fév. Mars Avril Mai Juin
Juil. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Janv. Fév. Mars Avril Mai Juin
Juil. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Janv. Fév. Mars Avril Mai Juin
Juil. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Janv. Fév. Mars Avril Mai Juin
Juil. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Vaccination contre la variole

Date de vaccination _____
(dès que possible après 3 mois)
Date d'inspection de la _____
cicatrice
Date de la vaccination de _____
rappel (entre 4 et 5 ans)

Inoculation contre la coqueluche, le tétanos et la diphtérie

Date de la 1ère injection _____
(à l'âge d'un mois ou plus)
Date de la 2ème injection _____
(un mois après la 1ère injection)
Date de la 3ème injection _____

Vaccin antituberculeux (BCG)

Date de la vaccination BCG _____
(Le BCG peut être administré immédiatement après la naissance)
Cuti-réaction à la tuberculine
après le BCG _____
(ou date de constatation de la
cicatrice due à la vaccination BCG)

1. Polio _____
2. Polio _____
3. Polio _____
Vaccination contre la rougeole

Centre d'assistance sociale	N° de l'enfant
Nom de l'enfant	Sexe
Nom du père	
Nom de la mère	

Date de naissance	Date de la 1ère visite
Nom du village ou de l'agglomération	

Frères et soeurs

Année de naissance	Sexe	Observations

Juillet 1971 ---- 400.000

ANNEXE B

Questionnaire sur les habitudes alimentaires des enfants

NOMBRE D'ENFANTS CONSOMMANT CERTAINS ALIMENTS

	Matin			Midi				
	Garçons	Filles	Total	Garçons	Filles	Total	Garçons	
I. DENREES ALIMENTAIRES D'ORIGINE LOCALE[1]								
a. *Aliments énergétiques*								
Céréales								
Racines, tubercules								
Matières grasses, huiles								
Sucres								
b. *Aliments riches en protéine*								
Aliments d'origine animale								
Légumineuses								
c. *Aliments de protection*								
Légumes verts feuillus								
Fruits à chair jaune								
Divers								
II. DENREES ALIMENTAIRES IMPORTEES[II]								
a. *Aliments énergétiques*								
b. *Aliments riches en protéine*								
c. *Aliments de protection*								

[1] Denrées alimentaires produites par la collectivité ou à proximité de celle-ci.

[II] Denrées alimentaires provenant d'un autre pays, ou d'une autre région au sein d'un grand pays.

Soir		Goûters		
Filles	Total	Garçons	Filles	Total

Annexe C

Publications susceptibles de vous aider dans votre tâche:

1. "Child Nutrition in Developing Countries" (la nutrition infantile dans les pays en voie de développement), par D. B. Jelliffe, Office de la Nutrition, Bureau d'Assistance technique, Agence pour le Développement international des Etats-Unis, Département d'Etat, Washington, D.C. 20523.
2. "Food for Peace Around the World" (l'alimentation pour la paix à travers le monde); Agence pour le Développement international des Etats-Unis, Département d'Etat, Washington, D.C. 20523.
3. "Health Education of the Tropical Mother in Feeding Her Young Child" (éducation en matière de santé à l'intention de la mère nourrissant son enfant en bas âge dans un pays tropical), par D. B. Jelliffe et F. John Bennett; Service de la Santé publique, Administration de la Santé mentale, Service d'Hygiène maternelle et infantile, Ministère de la Santé publique, de l'Education et des Affaires sociales, Rockville, Maryland.
4. "The Protein Gap" (la déficience protéique); Office de la Nutrition, Bureau d'Assistance technique, Agence pour le Développement international des Etats-Unis, Département d'Etat, Washington, D.C. 20523.
5. "Child care" (les soins aux enfants), par M. E. Keister, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Rome, Italie.
6. "Learning Better Nutrition" (l'apprentissage d'une meilleure nutrition), par Jean A. S. Ritchie, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Rome, Italie.
7. "Homemaking Handbook" (manuel d'aide familiale), Service de vulgarisation, Ministère de l'Agriculture, Washington, D.C.
8. "Encouraging the Use of Protein-Rich Foods" (la promotion de l'utilisation d'aliments riches en protéine), par John Fridthjof, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Rome, Italie.