

AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT  
WASHINGTON, D. C. 20523  
BIBLIOGRAPHIC INPUT SHEET

FOR AID USE ONLY

Batch 70

1. SUBJECT CLASSIFICATION  
A. PRIMARY  
Food production and nutrition  
AS00-0000-0000  
B. SECONDARY  
Human nutrition

2. TITLE AND SUBTITLE  
Ameliorer l'alimentation de l'enfant

3. AUTHOR(S)  
(101) AID/FFP

4. DOCUMENT DATE  
1962  
5. NUMBER OF PAGES  
30p.  
6. ARC NUMBER  
ARC 641.1.A265c

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS  
AID/AFR/RTAC ; AID/FFP

8. SUPPLEMENTARY NOTES (*Sponsoring Organization, Publishers, Availability*)  
(In Collection: techniques am.,130)  
(In French and English. English,25p.: PN-AAE- 745)

9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER  
PN-AAE-946  
11. PRICE OF DOCUMENT  
12. DESCRIPTORS  
Food aid  
Public law 480  
13. PROJECT NUMBER  
14. CONTRACT NUMBER  
AID/AFR/RTAC  
15. TYPE OF DOCUMENT

**AMELIORER  
L'ALIMENTATION  
DE L'ENFANT**

Traduction d'une brochure en langue anglaise intitulée  
BETTER NOURISHMENT FOR INFANTS AND PRE-SCHOOL  
CHILDREN

par

Marjorie M. HESELTINE  
Nutrition Consultant of the Children's Bureau  
U.S. Department of Health  
Education and Welfare  
Washington D.C.  
U.S.A.

*La présente version française élaborée à la demande de*  
NUTRITION AND CHILD FEEDING SERVICE  
OFFICE OF WAR ON HUNGER

*est publiée par*

Regional Technical Aids Center (RTAC)  
*dénommé*  
Centre Régional d'Editions Techniques (CRET)  
Paris — France

*qui relève du*

DEPARTMENT OF STATE  
Office of Institutional Development (AFR/ID)  
Agency for International Development  
Washington D.C.

Pour tous renseignements au sujet des publications CRET  
s'adresser à la

Mission Américaine de l'A.I.D.  
Ambassade des Etats-Unis d'Amérique  
(Capitale du pays d'où émane la demande)

## TABLE DES MATIERES

Avant-propos .....	11
La mère et l'enfant à naître .....	13
Les « vivres pour la paix » et le régime alimentaire de la femme enceinte .....	14
Tableau I : Aliments essentiels dans un régime alimentaire économique pour femmes enceintes .....	15
La mère qui allaite et son enfant .....	16
Les « vivres pour la paix » dans le régime des nourrissons.	18
L'enfant d'âge pré-scolaire .....	19
Distribution des aliments et éducation des mères .....	21
Comment enseigner aux mères les principes d'une nutrition équilibrée pour elles-mêmes et pour leurs jeunes enfants.	22
Comment faire une démonstration sur l'alimentation des jeunes enfants .....	26
Quelques recettes simples pour préparer le lait et les céréales pour les jeunes enfants .....	32



## Avant-propos

*Le présent opuscule s'adresse tout particulièrement aux monitrices, démonstratrices et autre personnel des dispensaires, centres de santé, maternités ou organismes sociaux chargés de distribuer des denrées alimentaires dans les pays en voie de développement.*

*L'édition originale avait été préparée à l'intention de l'Amérique Latine dans le cadre du programme de « Vivres pour la Paix » financé par le Gouvernement des Etats-Unis d'Amérique. La présente édition française est publiée à l'intention de l'Afrique francophone sous les auspices de l'Agence pour le Développement International (A. I. D.), Washington D. C. dans le cadre du programme de « Lutte contre la Faim. » C'est pourquoi l'accent a été mis sur la valeur nutritive et la façon de préparer les denrées distribuées au titre de ce programme. Il est néanmoins précisé que le régime des enfants doit également comporter d'autres aliments que l'on peut se procurer localement et qui contribuent à favoriser leur croissance et leur santé.*

*En effet, il ne suffit pas que l'enfant mange à sa faim, il faut que ses repas comportent une certaine variété d'aliments de santé, de force ou de croissance, sans lesquels il risque de rester malingre et chétif pour le restant de ses jours.*

*Les suggestions offertes ici devront être adaptées aux conditions et aux goûts locaux. La réussite d'un programme d'alimentation dépend en grande partie de l'ingéniosité et de la compétence du personnel chargé de distribuer les denrées et d'inculquer aux mères quelques notions sur la façon d'améliorer la qualité de la nourriture, de mieux la répartir et de donner à leurs enfants de bonnes habitudes alimentaires.*

*L'A. I. D. a aussi publié une série de 7 plaquettes sur la façon d'accommoder les denrées du programme de « Vivres pour la Paix », à savoir :*

*F P 1 Lait sec écrémé et fromage;*

*F P 2 Blé et produits du blé;*

*F P 3 Blé Bulgur;*

*F P 4 Maïs et farine de maïs;*

*F P 5 Riz et haricots;*

*F P 6 Graisses et huiles;*

*F P 7 Pain et petits pains.*

*Ces plaquettes ainsi que des graphiques de nutrition de l'enfant sont également distribuées par les soins de la Mission de l'A. I. D. auprès de l'Ambassade des Etats-Unis d'Amérique dans les pays d'expression française en Afrique.*

## La mère et l'enfant à naître

Pendant sa grossesse, c'est la mère qui fournit au petit dans son ventre les aliments qui lui permettront, à partir d'une cellule unique, de se transformer en quelque trois kilos de chair et d'os. Pour procurer à cet enfant les substances nutritives qui lui sont indispensables, la mère doit manger, en quantité suffisante, des aliments appropriés, faute de quoi c'est son propre corps qu'elle lèsera. Lorsqu'elle est bien nourrie, la femme enceinte se sent suffisamment forte et alerte pour s'occuper de son foyer. Les risques de complications seront réduits, tant pendant la grossesse que lors de l'accouchement, et elle aura de meilleures chances de donner le jour à un enfant sain et d'avoir assez de lait pour le nourrir.

C'est surtout dès le début de sa première grossesse que la mère doit suivre un bon régime alimentaire. Mais ce régime sera également bénéfique s'il est commencé dans les derniers mois de la grossesse et même si la mère a déjà eu plusieurs enfants. Enfin, les enfants qu'elle aura par la suite en profiteront aussi.

L'assistante sociale, l'infirmière ou la sage-femme d'un centre de santé peut grandement contribuer à améliorer la santé de la femme enceinte et de l'enfant qu'elle porte. Le Centre peut fournir des aliments d'appoint, lorsque cela est nécessaire, et apprendre à la mère comment les accommoder. Pendant leur grossesse, les femmes ont besoin de certains aliments en plus grande quantité. Les femmes sont souvent mal nourries, même en temps ordinaire; aussi doivent-elles grandement améliorer leur régime pour favoriser le développement de l'enfant qu'elles portent.



## Les « vivres pour la paix »

et

### le régime alimentaire de la femme enceinte

Tous les aliments distribués dans le cadre de programme de nutrition pour l'enfance conviennent aux femmes enceintes et aux mères qui allaitent. Certains sont riches en substances nutritives dont ces femmes ont besoin en plus grande quantité que d'habitude. Le programme de « Vivres pour la Paix » ne fournit pas tous les aliments indispensables pour assurer une bonne grossesse, mais les assistantes sociales qui connaissent la valeur nutritive des produits distribués dans le cadre de ce programme peuvent aider les jeunes femmes à équilibrer leur régime en le complétant avec des denrées locales. (Voir tableau I).

Certains aliments utiles pendant la grossesse n'ont pas besoin d'être achetés ; en effet il est souvent possible de cueillir des fruits sur les arbres, ou de cultiver des légumes dans son jardin. On peut également se procurer des aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs) en élevant des animaux domestiques ou en allant à la chasse ou à la pêche.

TABLEAU I

*Aliments essentiels dans un régime alimentaire économique  
pour femmes enceintes*

<i>Produits</i>	<i>Valeur nutritive</i>
* Lait écrémé en poudre ....	Protéines de haute qualité Calcium
* Céréales en grains (flocons de blé, blé bulgur fendu) ..	Energétiques Fer Vitamines B 1 (thiamine) Protéines
* Fromage fait avec du lait entier .....	Protéines de haute qualité Calcium Vitamine A
* L'huile de beurre .....	Vitamine A Energétique
Graines (haricots, pois, len- tilles) .....	Protéines Fer Vitamine B (thiamine)
Légumes (verts ou jaunes), certains fruits à chair jaune	Vitamine A
Agrumes et autres fruits : toma- tes, chou, poivrons, quelques autres légumes .....	Vitamine C
Poissons de mer ou sel iodé dans les régions où le goitre est répandu .....	Iode

\* Aliments fournis au titre des programmes de « Vivres pour la paix » et de « lutte contre la faim ».



## **La mère qui allaite et son enfant**

La mère qui allaite son enfant au sein lui donne un bon départ dans la vie. L'allaitement maternel est le meilleur. Ceci est particulièrement vrai lorsqu'on ne peut se procurer du lait stérilisé pour l'allaitement artificiel et lorsque la préparation des biberons ne peut s'effectuer dans de bonnes conditions sanitaires. Certaines mères déclarent avoir été obligées de sevrer leur bébé très peu après sa naissance car leur lait semblait pas suffisant. Le meilleur moyen de favoriser l'allaitement naturel pendant au moins six mois, et même pendant un an, consiste à améliorer le régime alimentaire de la mère. Un supplément d'aliments permettra à la mère d'avoir suffisamment de lait sans nuire à sa santé.

Les centres de santé peuvent fournir à la mère les aliments dont elle a besoin pour compléter son ordinaire, et lui expliquer qu'elle doit les manger pour mieux nourrir son bébé. Ainsi se rendra-t-elle mieux compte de l'importance de l'allaitement maternel. Les centres de santé peuvent aussi lui indiquer comment se procurer et préparer les denrées locales qui lui assureront un régime aussi équilibré que possible.

La femme qui allaite son bébé doit manger encore plus

que la femme enceinte. En effet, après l'accouchement, la jeune femme reprend une activité normale, et son bébé exigera davantage de lait à mesure qu'il grandit et s'agite davantage.

Les enfants nourris au sein peuvent se passer de tout autre aliment pendant les six premiers mois. Il est néanmoins possible que le médecin estime nécessaire de leur donner aussi des vitamines et des sels minéraux sous une forme ou une autre. Vers cinq mois, l'enfant est prêt à recevoir des aliments d'appoint, même s'il continue à être nourri au sein. Ces aliments lui fournissent plus d'énergie que le lait seul. Ils lui fournissent aussi du fer — presque inexistant dans le lait — des protéines et des vitamines. Les aliments qui contiennent ces substances nutritives peuvent varier d'une région à l'autre selon les cultures locales et les préférences de la mère. Ce qui importe avant tout, c'est qu'ils fournissent à l'enfant les substances nutritives dont il a besoin, qu'ils puissent être facilement machés, avalés et digérés par l'enfant et surtout, qu'ils soient exempts de vers et de germes qui provoquent des maladies. Les autorités sanitaires de chaque pays peuvent recommander d'autres aliments à ajouter au régime lacté des nourrissons.



**Vers cinq mois, variez les repas du bébé.**

(Photo UNICEF par Paul ALMASY - ICEF 3584)

## **Les « vivres pour la paix » dans le régime des nourrissons**

*Le lait écrémé en poudre*, malgré sa haute valeur nutritive, ne suffit pas aux nourrissons. Pour bien se porter, les bébés ont besoin de vitamines A et de certaines graisses contenues dans le lait frais de vache. Dans certains pays, on obtient une décoction satisfaisante en mélangeant du lait écrémé en poudre avec des corps gras et des vitamines analogues à ceux qui se trouvent dans le lait entier.

Le lait écrémé en poudre est un excellent aliment d'appoint pour les bébés de six mois ou plus; on peut le mélanger avec une céréale pour faire une bouillie (voir les indications dans le chapitre « Quelques démonstrations »). A la fin de la première année, ou lorsque le bébé est capable de boire à la tasse, on peut lui donner du lait écrémé en poudre reconstitué avec de l'eau, comme on le fait pour les enfants plus âgés. (Voir page 25). L'eau ajoutée au lait doit être pure ou bouillie au préalable.

Lorsque le lait écrémé constitue le principal repas du nourrisson, il est bon d'ajouter à son régime quelque autre aliment contenant des vitamines A.

*Céréales.* — Préparé convenablement, un mélange de flocons de blé, de bulgur et de farine de maïs convient aux enfants âgés de plus de six mois. Il faut cuire assez longtemps pour obtenir un mélange sans grumeaux. Au début, on peut donner cette bouillie au bébé après l'avoir diluée avec de l'eau bouillie. A mesure qu'il grandit, le bébé sera prêt à manger une bouillie plus épaisse. Lorsqu'il atteint l'âge d'un an, le nourrisson peut manger les céréales telles qu'elles sont préparées pour ses frères et sœurs.

## L'enfant d'âge pré-scolaire

(de 18 mois à 6 ans).

L'enfant d'âge pré-scolaire est souvent le plus mal nourri de la famille, surtout lorsqu'il n'y a pas assez à manger pour tout le monde. La mère surveille moins le régime de l'enfant lorsqu'il est capable de manger pratiquement comme les autres membres de la famille. Il arrive aussi qu'une nouvelle naissance



**Le bébé doit être pesé régulièrement,  
sa croissance dépendra de son régime alimentaire.**

(Photo UNICEF par LARSEN - ICEF 1506)

intervienne et que la mère ait à s'occuper d'un bébé plus jeune. Les frères et sœurs plus âgés bénéficient au moins d'un bon déjeuner à l'école. Dans les zones rurales, l'enfant peut éventuellement se procurer des fruits sauvages pour compléter l'ordinaire de la famille.

Comme l'enfant d'âge pré-scolaire est déjà trop grand pour qu'on s'occupe de lui en permanence, et trop petit pour se débrouiller seul, son alimentation en souffre. Il peut sembler en bonne santé jusqu'à ce qu'il soit atteint de diarrhée ou d'une affection respiratoire. C'est alors que la maladie, jointe à une diète sévère qui peut être nécessitée par le traitement, provoqueront chez lui un état marqué de malnutrition. Il faut alors l'amener au Centre de Santé car il lui faut un régime alimentaire particulièrement riche. S'il n'est pas soigné rapidement il risque de mourir ou, tout au moins, de rester malingre et chétif pour le reste de sa vie. Par la suite, lorsqu'il sera en âge d'aller à l'école, il est probable que son mauvais état de santé l'oblige à de fréquentes absences. Certains de ces enfants sont si faibles qu'ils n'ont pas la force d'aller de la maison à l'école.

Le régime de l'enfant d'âge pré-scolaire peut-être insuffisant à la fois en qualité et quantité. Il est probable qu'il manque surtout des meilleures protéines contenues dans les aliments d'origine animale, qui coûtent cher. Le lait écrémé en poudre et les céréales, fournis au titre du programme de « Vivres pour la Paix », peuvent considérablement améliorer la nutrition des enfants d'âge pré-scolaire; ils peuvent être consommés soit en famille, soit dans les centres qui se chargent des enfants pendant la journée lorsque les mères travaillent.

De toutes façons, le régime de l'enfant doit toujours comprendre ce lait écrémé et ces céréales. Mais il doit être enrichi avec des légumes et des fruits pour la santé de l'enfant et de viande, poisson ou œufs pour sa croissance.

Avec l'aide des parents, les enfants d'âge pré-scolaire prendront de bonnes habitudes alimentaires qu'ils conserveront ensuite pendant de longues années. Ils prendront goût au lait en poudre et aux céréales, et ne chercheront pas à apaiser leur faim avec des aliments de faible valeur nutritive, et qui peuvent être contaminés. Et, lorsqu'ils iront à l'école, ils mangeront volontiers les aliments qui leur sont servis et qui continueront à leur assurer une nutrition équilibrée et à les maintenir en bonne santé.

## **Distribution des aliments et éducation des mères**

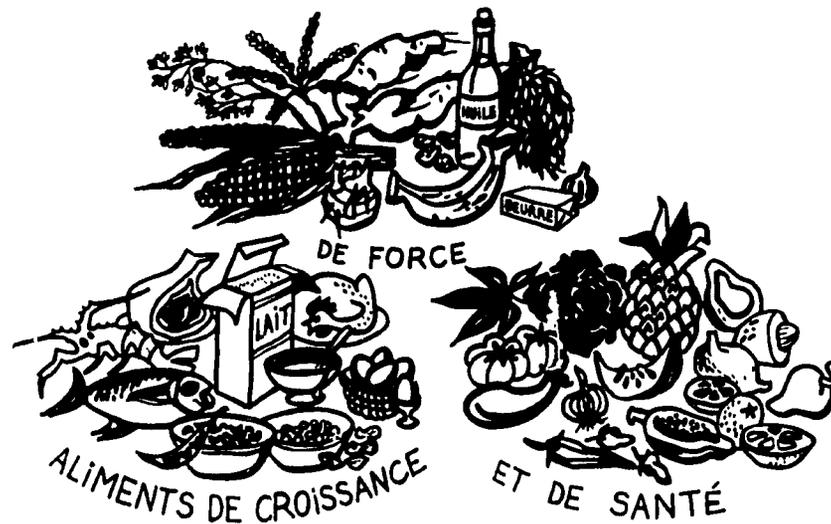
La distribution d'aliments aux mères et à leurs enfants d'âge pré-scolaire peut influencer favorablement sur l'état de leur santé. Pour retirer le maximum d'avantages de ce programme, il convient pourtant de respecter certaines conditions :

1. Les distributions d'aliments doivent se faire à intervalles réguliers et en quantités suffisantes.
  2. La mère ou la personne responsable de l'alimentation des bébés et des enfants d'âge pré-scolaire doit servir les aliments sous une forme qui plaise aux enfants.
  3. La mère doit comprendre clairement que ces produits ne suffisent pas, à eux seuls, à assurer un régime équilibré, et qu'ils doivent être complétés par d'autres aliments.
- En d'autres termes, le Centre de Santé doit non seulement distribuer les aliments mais également éduquer les parents.

### *Quantités.*

Si le centre dispose de quantités suffisantes de lait écrémé en poudre et d'autres aliments fournis au titre du programme de « Vivres pour la Paix », il serait souhaitable que la quantité attribuée à chaque groupe d'âge fournisse la moitié des calories et au moins 60 % des protéines requises. Les denrées locales devront fournir le complément de calories et de protéines indispensable ainsi que les vitamines et les sels minéraux nécessaires. (Voir tableau I.)

Les tableaux II et III s'adressent au personnel chargé d'organiser la distribution des aliments aux groupes de mères et d'enfants d'âge pré-scolaire, ils indiquent les portions à servir et les quantités requises pour préparer de 5 à 50 portions.



## **Comment enseigner aux mères les principes d'une nutrition équilibrée pour elles-mêmes et pour leurs jeunes enfants**

Les monitrices et le personnel du Centre de Santé doivent s'efforcer d'enseigner aux mères les principes fondamentaux d'une bonne alimentation, à savoir :

1. Pourquoi l'aliment est important pour elles-mêmes et pour leurs jeunes enfants.
2. Quels sont les aliments qui favorisent la santé et la croissance
3. Comment équilibrer un régime alimentaire avec les aliments distribués dans les Centres de Santé et ceux que l'on peut se procurer sur place.

Certaines méthodes d'enseignement sont plus efficaces que d'autres. Voici quelques conseils à l'intention des personnes chargées d'un programme de formation dans ce domaine :

1. La plupart des femmes qui ont eu un enfant finissent par acquérir quelques excellentes pratiques alimentaires.



La démonstratrice du Centre montre les fruits, légumes, graines, viandes et autres produits du pays qui permettent d'assurer un régime équilibré.

(Photo UNICEF par LARSEN - ICEF 4550)

Il faut souligner ce qu'elles font de bien et complimenter les mères en conséquence.

2. Les mères ou d'autres membres de la famille (notamment les grands-mères) ont souvent des idées bien arrêtées sur les aliments qui conviennent le mieux aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que sur le régime des nourrissons et des jeunes enfants. Il faut vous renseigner sur ces usages car ils varient parfois suivant les régions.
3. Lorsque vous enseignez aux jeunes femmes comment améliorer leur régime alimentaire, essayez de ne pas trop critiquer les idées qu'elles peuvent avoir au sujet de l'alimentation. C'est ainsi que certaines femmes croient qu'il est mauvais de boire du lait pendant la grossesse. Il est cependant possible qu'elles ne voient pas d'inconvénient à manger de la bouillie préparée avec du lait écrémé en poudre et de la farine de blé ou de maïs.
4. Tâchez de savoir ce qui manque le plus dans le régime des mères et des enfants pour pouvoir mieux les renseigner sur la valeur des aliments du Centre de Santé et celle des

produits locaux. Par exemple, certaines mères et leurs enfants consomment beaucoup d'aliments riches en féculents comme le riz ou le manioc; ces aliments fournissent des calories, ce sont des aliments de force. Cela ne suffit pas: il faut aussi des aliments de croissance et de santé qui contiennent les protéines, les sels minéraux et les vitamines indispensables au développement normal de l'enfant.

5. Quelquefois, les mères n'apprécient pas à leur valeur certains aliments qui ne coûtent rien ou presque rien. C'est ainsi que les fruits sauvages, riches en éléments nutritifs, pourrissent souvent sur l'arbre.
6. Les aliments fournis par le Centre de Santé sont souvent nouveaux pour la mère; dans ce cas, elle ne les emploiera que si vous lui montrez comment les préparer et après avoir constaté qu'ils avaient bon goût.
7. Votre exemple peut avoir plus d'influence que vos paroles pour encourager les mères à utiliser les aliments distribués par le Centre. Si vous leur dites, par exemple, que vos propres enfants se sont fortifiés depuis que vous leur donnez du lait écrémé en poudre, elles vous croiront plus



**Le jeune enfant a besoin d'aliments de croissance : viande, poisson, œufs et lait**

(Photo UNICEF par Paul ALMASY - ICEF 3598)

facilement et seront alors plus disposées à l'essayer à leur tour.

8. Ne soyez pas surpris si une mère accuse les nouveaux produits de l'avoir rendue malade ou d'avoir incommodé son enfant. Même si son enfant a déjà eu la diarrhée plusieurs fois auparavant, si par hasard il en est atteint après avoir bu du lait écrémé en poudre, la maladie sera aussitôt attribuée au lait. Si vous refusez d'écouter les doléances de la mère ou si vous les rejetez d'emblée vous pourrez peut-être la faire taire, mais vous ne l'aurez pas convaincue. Mais si d'autres femmes, bien vues dans le village, déclarent qu'elles ont utilisé le lait sans inconvénient, les plus méfiantes seront sans doute rassurées.
9. Faites bien comprendre aux mères que les aliments fournis par le Centre ne constituent pas eux-mêmes un régime complet, ni pour elles ni pour leurs enfants.  
Les « Vivres pour la Paix » ont une haute valeur nutritive, mais ils ne contiennent pas tous les éléments nutritifs nécessaires, même s'ils sont consommés en grandes quantités. Recommandez aussi l'emploi de denrées locales nutritives pour compléter le régime.
10. Un produit destiné à améliorer le régime alimentaire ne peut guérir un enfant porteur de germes qui lui donnent la diarrhée ou d'autres troubles intestinaux. Il faut donc insister sur l'importance de la propreté lors de la préparation des aliments en général, y compris celle des nouveaux produits distribués par le Centre. C'est ainsi qu'il faut faire bouillir l'eau qu'on ajoute au lait écrémé en poudre, afin qu'elle ne présente aucun danger pour les jeunes enfants. En outre, lorsque le lait est prêt, il vaut mieux le boire avant que des germes n'aient le temps d'y proliférer.
11. Pour obtenir les renseignements dont ils peuvent avoir besoin pour enseigner les principes de la nutrition, le personnel des Centres de Santé pourra sans doute s'adresser aux Ministères nationaux de la Santé, de l'Agriculture, des Affaires Sociales, ou aux Instituts nationaux de la nutrition. Ces organismes pourront sans doute vous renseigner sur les ressources qu'offrent les aliments, leur valeur nutritive, les carences alimentaires les plus répandues, les effets nocifs d'une nutrition déficiente, les habitudes alimentaires et les idées courantes en matière de nutrition, ainsi que sur les méthodes d'enseignement de la nutrition.

## **Comment faire une démonstration sur l'alimentation des jeunes enfants**

*Pourquoi la démonstration est une bonne méthode d'enseignement.*

« Voir pour croire ». Il est probable que les mères emploieront plus volontiers les aliments fournis par le Centre si elles les ont vus préparer ou si elles y ont goûté.

*Quelques conseils pour que la démonstration soit réussie.*

1. Préparez l'aliment sous la forme la mieux appréciée par la population locale. Dans certains endroits, par exemple, les boissons à base de lait froid sont très prisées; dans d'autres, au contraire, on boit le lait chaud et aromatisé.
2. Pour que votre démonstration soit réussie, elle doit être faite dans des conditions analogues à celles qui existent dans la plupart des foyers. Choisissez des ustensiles de cuisine, un matériel et même un combustible se rapprochant autant que possible de ceux qu'utilisent les femmes du pays. Si les récipients de mesures sont rares dans la communauté, employez de préférence une tasse ou un pot quelconque d'un type couramment utilisé dans la région. Servez-vous du même récipient pour mesurer les céréales, le lait en poudre et l'eau nécessaire selon la recette. Bien que les quantités totales soient parfois différentes vous obtiendrez en fin de compte les mêmes résultats que si vous aviez utilisé les mesures standard.



**Pour que sa démonstration soit réussie, la monitrice se sert des mêmes ustensiles et du même combustible qu'emploient les femmes du pays.**

(Photo UNICEF par Paul ALMASY - ICEF 3601)

Dans les villages où peu de famille possèdent un réveil ou une montre, n'insistez pas trop sur le temps de cuisson. Apprenez plutôt aux jeunes femmes comment juger, d'après l'aspect et la consistance des aliments, le moment où ceux-ci sont cuits. Les résultats obtenus ensuite à la maison seront meilleurs si la femme sait comment se présente le plat une fois cuit ; cela lui permettra en outre de le réussir plus facilement, quel que soit le fourneau qu'elle utilise.

Un petit comité des femmes de la localité peut souvent contribuer à la réussite d'une démonstration. Les femmes de ce comité peuvent insister auprès des mères pour que celles-ci assistent à la démonstration et s'y sentent à l'aise. Elles peuvent vous renseigner sur les plats les plus appréciés dans le pays. Elles peuvent se charger de vous procurer les produits locaux ainsi que les ustensiles de cuisine et la vaisselle nécessaires. Elles vous aideront ensuite à servir le repas, à mettre tout en ordre et à nettoyer le Centre après le départ des autres femmes.

3. Arrangez-vous pour que les femmes soient assises pendant la démonstration. Elles verront mieux et seront plus à l'aise, surtout si elles sont accompagnées de leurs enfants. Toutefois, les femmes consentent souvent à rester debout un certain temps si, à la fin de la démonstration, vous leur donnez quelque chose à manger. Il faut que la démonstration soit courte pour que tout le monde puisse y assister du début à la fin. Lorsqu'elle a lieu en même temps que la consultation médicale, il est bon de la répéter plusieurs fois pour que les mères qui ont été appelées par le médecin puissent, après la visite, voir la partie de la démonstration qu'elles ont manquée. Cela permet aussi à celles qui arrivent en retard d'assister à la démonstration suivante dès le début.
4. Pour pouvoir refaire chez elles ce qu'elles ont vu démontrer au Centre, les mères doivent être en mesure d'observer chaque phase de la préparation et d'en comprendre les raisons. Par exemple, pendant la cuisson d'un mélange de céréales et d'eau, il faut constamment remuer la préparation jusqu'à ce qu'elle épaississe, pour éviter qu'elle n'attache à la casserole ou qu'elle ne forme des grumeaux. Expliquez-le



**Encouragez les femmes à poser des questions. Celle-ci veut savoir comment reconnaître un œuf frais. Réponse : il ne flotte pas comme l'œuf gâté.**  
(Photo UNICEF par Paul ALMASY - ICEF 3600)

clairement aux jeunes femmes, car tous les enfants du monde sont d'accord sur un point : ils détestent les grumeaux.

Certaines femmes n'ont pas l'habitude de mesurer les ingrédients qui entrent dans la composition d'un plat qu'elles préparent. Expliquez-leur pourquoi il faut mettre une part de lait écrémé en poudre pour quatre parts d'eau si l'on veut que le lait soit nourrissant, autrement elles pourraient ne mettre que juste assez de lait pour tinter l'eau et s'étonner ensuite de ne constater aucun progrès chez leurs enfants.

5. Préparez chaque fois une quantité d'aliments équivalente à celle que la mère utilise chez elle. Si cette quantité ne suffit pas pour en faire goûter un peu à chaque femme, préparez-en davantage avant la démonstration. Il est toujours souhaitable de préparer à l'avance un plat qui demande une longue cuisson. Les mères peuvent alors observer les différentes étapes de la préparation sans avoir à attendre que le plat soit entièrement cuit.
6. Goûtez le plat avant de le servir pour mieux impressionner l'auditoire. Manifestez par des paroles ou une mimique que vous trouvez le plat bon. Bavardez avec les femmes à propos d'autres aliments qu'elles peuvent donner à leurs enfants au même repas ou à d'autres heures de la journée. Encouragez-les à poser des questions et à faire des observations pour vous permettre d'élucider un point obscur et de dissiper un doute.
7. Certaines femmes oublieront peut-être ce qu'elles ont appris, même si le plat leur a plu et si elles désirent le préparer chez elles. Le meilleur moyen est encore de leur remettre une feuille expliquant en détails la manière de préparer le plat qu'elles ont vu exécuter ; elles pourront ainsi l'emporter chez elles en même temps que les produits distribués par le Centre. Les dessins sont encore plus faciles à comprendre que les mots. Si vous avez le temps, revoyez les explications avec les femmes avant qu'elles ne partent, pour être sûr qu'elles ont bien tout compris.

*Précautions sanitaires au cours de la démonstration.*

Souvenez-vous que même les aliments les plus nutritifs peuvent être la cause de maladies au lieu d'être un facteur de santé s'ils ne sont pas manipulés avec le plus grand soin. N'oubliez pas non plus qu'un trouble digestif survenant après



**La démonstratrice est nette et soignée.  
Les aliments sont couverts pour les protéger contre la poussière et les insectes.**  
(Photo UNICEF par Paul ALMASY - ICEF 3599)

l'absorption d'un aliment nouveau sera aussitôt attribué à celui-ci. C'est pourquoi vous devez vous assurer que tous les produits employés sont en bon état, qu'ils sont préparés avec les précautions sanitaires qui s'imposent et que les mères comprennent la nécessité de prendre ces précautions.

Voici quelques-unes des règles à observer :

1. L'eau utilisée pour reconstituer le lait écrémé en poudre doit être pure. Dans de nombreux endroits, il est nécessaire de faire bouillir l'eau durant le temps prescrit par les autorités sanitaires.
2. Il faut couvrir l'eau et les denrées alimentaires et les protéger contre les insectes et la poussière pendant la démonstration.
3. Il faut mettre à l'abri des insectes et de la poussière les ustensiles de cuisine qui seront utilisés pour servir le repas.

Il est possible que vous n'ayez pas les moyens de laver les ustensiles convenablement pendant la démonstration, dans ce cas utilisez-les rationnellement et avec parcimonie; par exemple, mesurez d'abord les ingrédients secs, et ensuite les liquides, dans le même récipient.

4. Soyez nette et soignée. Lavez-vous les mains avant de toucher les aliments, ou chaque fois qu'elles sont sales. Assurez-vous que les mères s'en rendent compte et comprennent pourquoi vous agissez ainsi. Veillez à ne pas tousser ni éternuer quand vous êtes en train de faire la cuisine.
5. Évitez toute contamination des aliments lorsque vous les servez aux mères. Si possible, divisez-les en petites portions pour que chaque mère puisse se servir avec ses doigts. Il faudra sans doute des cuillères pour faire goûter les bouillies et des tasses pour les liquides. Les mères ne doivent pas employer les mêmes cuillères ni les mêmes tasses. Elles ne doivent pas non plus remettre dans le plat la cuillère qu'elles ont déjà portée à la bouche. On peut parfois se servir de feuilles de bananiers au lieu d'assiettes et de baguettes à la place de cuillères. Ainsi chacune respectera les règles de l'hygiène alimentaire et il n'y aura pas de vaisselle à faire.

**Quelques recettes simples  
pour préparer le lait et les céréales  
pour les jeunes enfants**

**LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE  
POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE**

Pour 4 tasses.

*Matériel*

1 casserole  
(contenance: 2 lit. environ)  
2 tasses  
1 cuillère à soupe ou une spatule en bois  
1 couteau  
1 pince ou un gant pour saisir la casserole  
1 réchaud à alcool ou à pétrole

*Ingédients*

eau 4 tasses (1 litre)  
lait écrémé en poudre 1 tasse

*Préparation:*

1. Mesurer l'eau et la verser dans la casserole.
2. Faire bouillir l'eau pendant 5 minutes.
3. Retirer la casserole du feu, la couvrir, laisser tiédir l'eau.
4. Utiliser une tasse sèche, une cuillère et un couteau pour mesurer le lait. Soudrez le lait lentement sur l'eau tiède

---

\* Dans toutes ces recettes, la contenance de la tasse est d'environ 1/4 de litre.

en remuant avec la spatule en bois, jusqu'à ce que le lait soit bien mélangé et ne fasse pas de grumeaux.

*Manière de servir :*

Servir le lait aux enfants dès qu'il est prêt ou le ranger dans un endroit frais. Servir le lait à la température que les enfants préfèrent. Souvent ils aiment mieux le lait auquel on a ajouté un peu de sucre et de cacao, ou de la mélasse ou du sucre roux (cassonade).

**BOISSON LACTÉE PRÉPARÉE AVEC DU LAIT ÉCRÉMÉ  
EN POUDRE ET DE L'HUILE DE BEURRE**

Pour 5 tasses.

*Matériel*

1 grand bol (environ 2 litres)  
1 casserole (2 litres)  
2 tasses  
1 cuillère à soupe ou une grande  
Spatule en bois  
1 couteau  
1 pince ou un gant pour saisir  
la casserole  
1 réchaud

*Ingrédients*

Huile de beurre (1/4 de tasse)  
Eau (4 1/2 tasses)  
Lait écrémé en poudre (1 tasse)

*Préparation :*

1. Mesurer l'huile de beurre et la verser dans un bol. Elle doit être chauffée suffisamment pour être presque liquide.
2. Mesurer l'eau avec la tasse utilisée pour l'huile de beurre. Faire chauffer l'eau.
3. Mesurer le lait en poudre dans une tasse sèche et avec une cuillère également sèche. Mélanger peu à peu le lait en poudre et l'huile de beurre. Bien mélanger chaque fois que l'on ajoute du lait. Lorsque le mélange commence à épaissir, le travailler sur les parois de la casserole avec le dos de la cuillère. Lorsqu'on a versé tout le lait, le mélange prend un aspect grumeleux.
4. Dès que l'eau bout, la retirer du feu ; en mesurer une tasse, laisser refroidir le reste.



Ce petit garçon semble apprécier sa tasse de lait.

(Photo Unations UN 34 680)

5. Verser lentement une tasse d'eau chaude sur le mélange d'huile de beurre et de lait en remuant constamment. Remuer fortement jusqu'à ce que le mélange ait une consistance régulière.
6. Verser sur le poignet une goutte de l'eau qui reste pour s'assurer qu'elle est tiède. Verser cette eau tiède dans le bol contenant le mélange en remuant.

*Manière de servir :*

Quand la boisson est prête, il faut la servir dès que possible. En effet, si l'on attend quelque temps, la « crème » a tendance à remonter à la surface.

*N. B.* — Ce mélange d'huile de beurre, de lait écrémé en poudre et d'eau a la même valeur nutritive que le lait entier. Il ressemble également au lait quant au goût et à la consistance crémeuse qu'on constate en le buvant. Il vaut mieux le prépa-

rer dans les Centres où l'on doit nourrir des groupes d'enfants car les mères n'ont guère le temps ni la patience nécessaires pour obtenir de bons résultats à la maison.

### **BOUILLIE DE FARINE DE MAIS POUR BÉBÉS**

(pour 5 tasses)

<i>Matériel</i>	<i>Ingrédients</i>
1 casserole (2 litres)	Farine de maïs (une tasse)
1 tasse	Sel (une cuillerée à café)
1 cuillère ou 1 touche	Eau (5 tasses)
1 cuillère à café	
1 couteau	
1 gant à casseroles	
1 réchaud	

#### *Préparation :*

1. Mesurer la farine de maïs et le sel et les verser dans la casserole.
2. Ajouter lentement une tasse d'eau pour obtenir un mélange uniforme.
3. Ajouter les 4 tasses d'eau qui restent. Mettre la casserole sur le feu.
4. Remuer le mélange de temps en temps jusqu'à ce qu'il commence à épaissir ; le remuer alors constamment jusqu'à ce qu'il soit épais et de consistance régulière.
5. Réduire le feu, si possible ; couvrir la casserole ; faire cuire à feu doux pendant 30 minutes au moins en remuant de temps en temps.

### **BOUILLIE DE FARINE DE MAIS AVEC DU LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE**

Pour augmenter la valeur nutritive du plat précédent, ajouter un quart de tasse ou une demi-tasse de lait écrémé en poudre. Soudoyer le lait lentement sur la bouillie cuite, en remuant fortement jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.

## BOUILLIE DE FLOCONS DE BLÉ POUR BÉBÉS (pour 4 tasses)

### *Matériel*

1 casserole (2 litres)  
1 tasse  
1 grande cuillère  
1 cuillère à café  
1 couteau  
1 gant à casseroles  
1 réchaud

### *Ingrédients*

Blé écrasé (2 tasses)  
Sel (1 cuillère à café)  
Eau (4 tasses)

### *Préparation:*

1. Mesurer le blé écrasé et le sel et les verser dans la casserole. Ajouter de l'eau.
2. Porter à ébullition en remuant de temps en temps.
3. Laisser bouillir à feu doux pendant 20 minutes au moins en remuant de temps en temps.
4. Couvrir la casserole. Retirer du feu; laisser au chaud jusqu'au moment de servir.



**Il a bu sa tasse de lait. Il peut maintenant dormir tranquille.**

(Photo UNICEF - ICEF 2239)

### **BOUILLIE DE FLOCONS DE BLÉ AVEC DU LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE**

Pour augmenter la valeur nutritive du plat précédent, ajouter un quart de tasse ou une demi-tasse de lait écrémé en poudre. Soupoudrer le lait lentement sur la bouillie cuite en remuant fortement jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.

### **BOUILLIE DE BULGUR POUR BÉBÉS** (pour 4 tasses)

#### *Matériel*

1 casserole (2 litres environ)  
1 tasse  
1 grande cuillère  
1 cuillère à café  
1 couteau  
1 pince ou un gant pour saisir  
la casserole  
1 réchaud

#### *Ingrédients*

Bulgur (une tasse)  
Sel (1/2 cuillère à café)  
Eau (4 tasses)

#### *Préparation:*

1. Mesurer le bulgur et le sel et les verser dans la casserole. Ajouter l'eau.
2. Porter à ébullition en remuant de temps en temps.
3. Couvrir la casserole, réduire le feu si possible. Faire cuire à feu doux pendant environ 30 minutes.

*N.B.* — Comme le bulgur a une consistance assez granuleuse, même lorsqu'il est bien cuit, il vaut mieux le servir à des enfants âgés de plus d'un an car les tout-petits risquent de ne pas l'aimer.

### **BOUILLIE DE BULGUR AVEC DU LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE**

Pour augmenter la valeur nutritive du plat précédent, ajouter un quart de tasse ou une demi-tasse de lait écrémé en poudre. Soupoudrer le lait lentement sur la bouillie cuite en remuant fortement jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.

**TABLEAU II**  
**RATIONS DE LAIT ET DE CEREALES**

*Comment déterminer approximativement les rations à distribuer  
aux mères et aux enfants.*

<i>Aliment</i>	<i>Femmes enceintes ou qui allaitent</i>	<i>Nourrissons de 6 à 18 mois</i>	<i>Enfants d'âge Pré-scolaire de 18 mois à 6 ans</i>
Lait liquide ..	3/4 de tasse ou une tasse	3/4 de tasse ou une tasse	3/4 de tasse ou une tasse
Bouillie, bul- gur, farine de maïs, flocons de blé .....	1 tasse *	1/4 de tasse ou 1/2 tasse	1/2 tasse ou 1 tasse

\* 1 tasse = environ 1/4 de litre.

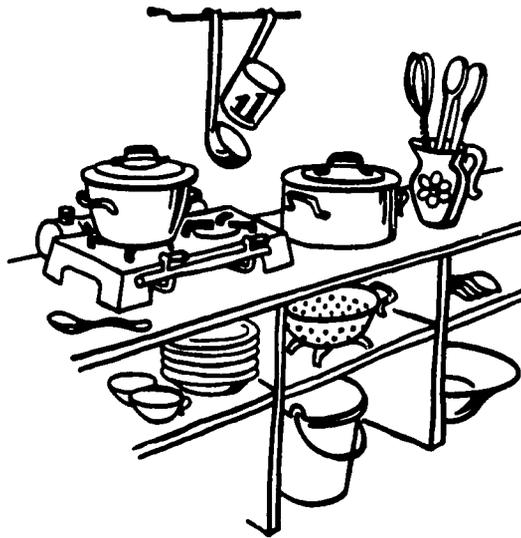


TABLEAU III

Quantités approximatives de lait et de céréales nécessaires pour préparer des repas collectifs

Aliment	Mères		Nourrissons de 6 à 18 mois		Enfants d'âge pré-scolaire de 18 mois à 6 ans	
	5 rations	50 rations	5 rations	50 rations	5 rations	50 rations
Lait écrémé en poudre .....	1 + 1/4 tasse (150 g)	3 litres (1 500 g)	1 + 1/4 tasse (150 g)	3 litres (1 500 g)	1 tasse 1/4 (150 g)	3 litres (1 500 g)
Lait écrémé en poudre + huile de beurre .....	1 tasse (120 g) 1/4 tasse (50 g)	2,5 litres (1 200 g) 2 tasses 1/2 (500 g)	1 tasse (120 g) 1/4 tasse (50 g)	2,5 litres (1 200 g) 2 tasses 1/2 (500 g)	1 tasse (120 g) 1/4 de tasse (50 g)	2,5 litres (1 200 g) 2 tasses 1/2 (500 g)
Bulgur .....	2 tasses (350 g)	5 litres (3 500 g)	1/2 à 1 tasse (90 à 180 g)	1 à 2,5 litres (900 à 1 800 g)	1 à 2 tasses (180 à 350 g)	2,5 à 5 litres (1 800 à 3 500 g)
Farine de maïs	1 tasse (150 g)	2 litres (1 500 g)	1/4 à 1/2 tasse (40 à 80 g)	1/2 l. à 1 litre (400 à 750 g)	1/2 à 1 tasse (80 à 150 g)	1 à 2 litres (750 à 1 500 g)
Flocons de blé	2 tasses (200 g)	5 litres (2 kg)	1/2 à 1 tasse (50 à 100 g)	1 à 2,5 litres (500 g à 1 kg)	1 à 2 tasses (100 à 200 g)	2,5 à 5 litres (1 à 2 kg)

---

ACHEVÉ D'IMPRIMER  
SUR LES PRESSES DES  
ÉTABLISSEMENTS DALEX  
A MONTRouGE (92)

---