

AMÉLIORER LES PRATIQUES ALIMENTAIRES LOCALES

Dans ce document d'information international nous avons dégagé quelques règles de conduite générales pour le passage de l'allaitement exclusif à l'alimentation familiale tout en poursuivant l'allaitement. Les détails pratiques pour savoir QUELS aliments utiliser et COMMENT les préparer et donner aux bébés plus grands et aux jeunes enfants les aliments familiaux les plus riches en nutriments doivent être déterminés localement, afin de prendre

en compte les denrées spécifiques, les plats, les méthodes de cuisson et les habitudes alimentaires de la collectivité. L'adaptation des principes au contexte local sera optimale si l'on en consulte les mères, les personnes chargées de la garde des enfants et d'autres personnes-clé afin de déterminer ensemble quels sont les obstacles, les contraintes et les opportunités pour l'amélioration des pratiques alimentaires. (voir la partie "ressources").

IDÉES D' ACTIONS

Il est impossible d'améliorer les pratiques d'alimentation des enfants tant que l'on ne connaît pas les usages, ni les raisons de ceux-ci.

- ❖ Renseignez-vous sur toutes les recommandations nationales ou rapports sur les pratiques de diversification alimentaire.
- ❖ Discutez avec les mères et les personnes qui s'occupent des enfants à propos de ce qu'elles donnent et des raisons pour lesquelles elles donnent ces aliments. (Le manuel dans la liste des ressources ci-dessous comporte des exemples de questions utiles).
- ❖ Discutez avec toutes les familles dont les enfants semblent aller bien, cela peut vous donner des idées utiles pour savoir comment d'autres foyers pourraient faire mieux¹⁶.
- ❖ Renseignez-vous pour savoir où et auprès de qui les personnes qui s'occupent des enfants trouvent l'information à propos de l'alimentation complémentaire. Les grands-mères et les pères ont souvent beaucoup d'influence. Qui nourrit l'enfant habituellement? Ce peut être un membre de la fratrie, la bonne ou l'assistante maternelle. Cela vous aidera à déterminer la meilleure façon de donner de nouvelles informations.

Les moyens envisageables peuvent comporter:

- L'organisation d'une réunion de grands-mères pour expliciter certaines des nouvelles idées
- Mettre au point un spot télé ou radio sur le thème "5 façons d'améliorer le régime alimentaire de votre enfant"
- Écrire un synopsis pour une histoire dans un feuilleton de télévision locale
- Écrire un article pour le journal local
- Faire un poster à afficher dans une clinique ou un établissement de santé local, ou dans un centre communautaire

EXPÉRIMENTER DES IDÉES POUR AMÉLIORER L'ALIMENTATION DE L'ENFANT - TESTS DE CONSOMMATEURS

Si vous avez des suggestions pour améliorer les pratiques d'alimentation infantile, demandez aux personnes qui s'en occupent de les essayer d'abord pour vérifier qu'elles sont réalisables et réalistes pour le public visé.

RECETTES, DÉMONSTRATIONS, CLUBS BÉBÉS/BAMBINS

Les groupes de soutien de mère à mère, ou les clubs de bébés et de bambins peuvent être d'une aide appréciable pour promouvoir de meilleures pratiques dans la collectivité.

Ils peuvent peut-être apporter leur concours pour écrire un livre de recettes pour les jeunes enfants ou pour donner des démonstrations pratiques.

RESTER EN CONTACT AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Servez-vous de ce feuillet pour discuter de l'alimentation complémentaire et de la poursuite de l'allaitement avec les professionnels de santé de votre région.

MESSAGES POSSIBLES ET SUJETS DE DISCUSSION AVEC LES FAMILLES ET LES GROUPES

Donnez à vos enfants des aliments variés

Encouragez les personnes qui s'occupent des enfants à proposer de nombreux aliments différents. Cela augmente la variété des nutriments absorbés par l'enfant.

Répondez à la demande de l'enfant

Encouragez les personnes qui s'en occupent à répondre à la demande de nourriture de l'enfant en lui donnant des en-cas entre les repas. Cela ne le "gâte" pas.

Ajoutez de la couleur aux plats

Découragez les personnes qui s'occupent de l'enfant de donner des plats uniquement composés de l'aliment de base. Les aliments de base sont généralement de couleur pâle, de sorte qu'un moyen de faire passer le message peut être de recommander d'ajouter de la couleur au plat, comme de la viande, du poisson, des légumineuses, des légumes ou des fruits.

Vérifiez les quantités réellement mangées

Ce n'est pas la peine de préparer des aliments nourrissants s'ils ne sont pas mangés. Suggérez que les personnes qui s'occupent des enfants fassent vraiment attention aux quantités que mange l'enfant et leur donnent toujours leur part séparément.

Faites des repas des moments de plaisir agréables

Parlez avec les personnes qui s'occupent des enfants : grands-mères, pères et frères et soeurs plus grands afin d'expliquer que le repas peut être un moment pour apprendre et développer les compétences en communication. Les mots désignant les aliments sont souvent les premiers que l'enfant apprend. Proposez des chansons et des jeux pour les moments des repas afin qu'ils soient des moments privilégiés que l'enfant attend.



S'asseoir avec l'enfant et l'encourager au moment des repas est une bonne chose.