# Cartes de l'activité des aliments





#### **POISSON**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **poisson**.



Les sambaza et les fretins sont d'excellents substituts si vous n'avez pas accès au poisson.

#### **ŒUFS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des œufs.



Les œufs sont une option nutritive et facile à manger pour les bébés. Si la famille ne peut pas y accéder, de nombreux autres aliments sont également nutritifs.

#### **LAIT MATERNEL**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé peuvent **téter le lait maternel**.



Le lait maternel est l'un des aliments les plus nutritifs que vous pouvez donner. Si votre bébé a peu d'appétit, le lait maternel est une option facile qu'il peut accepter ou tolérer.

#### **FRETINS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **fretins**.



Les fretins sont excellents pour la croissance. Pour aider le bébé à manger les fretins, vous pouvez les réduire en poudre et les ajouter à tous les aliments mous.

#### **LAIT DE VACHE**





Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent consommer du **lait.** 



Le lait de vache est un aliment nutritif pour les bébés, mais il n'est pas nécessaire pour que les bébés deviennent forts. Le lait maternel est une option encore plus nutritive!

#### **VIANDE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **viande**.



Il est souvent difficile pour les familles d'avoir accès à la viande. Mais les sambaza et les fretins sont des bons substituts et même plus nutritifs.

#### **SAMBAZA**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger les **sambaza**.



Sambaza peuvent ajouter beaucoup de valeur. Pour le bébé, faites-les bouillir puis réduire en purée ou rôtir puis réduire en poudre.

#### **HARICOTS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **haricots**.



Les haricots peuvent ajouter beaucoup de valeur. Une cuisson prolongée des haricots peut les rendre plus agréables pour l'estomac du bébé.

## **CACAHUÈTES**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **cacahuètes**.



Les cacahuètes peuvent ajouter beaucoup de valeur. Écrasez-les et ajoutez-les à tout aliment.

#### **PETITS POIS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **petits pois**.



Les petits pois peuvent ajouter beaucoup de valeur. Faites-les cuire ou écrasez-les pour les bébés.

# FÈVE DE SOJA



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **soja**.



Le soja est un excellent aliment pour les bébés et un bon substitut de la viande ou des œufs. Il peut être préparé en purée ou en poudre.

# MAÏS



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **maïs.** 



Les bons substituts sont le sorgho, la patate douce ou les légumes.

#### **FOUFOU**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **foufou**.



Essayez de mélanger des cacahuètes ou des fretins moulus avec du foufou pour le rendre encore plus nutritif pour bébé.

#### **MANIOC**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **manioc**.



Essayez de mélanger quelque chose de sucré comme la banane pour que votre bébé apprécie davantage le manioc.

### RIZ



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **riz.** 



Les patates douces, les légumes et les bananes sont tous des bons substituts du riz.

#### **PAIN**

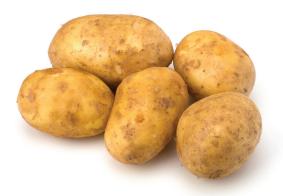


Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **pain.** 



Le pain est une bonne collation entre les repas. Essayez de tremper un petit morceau dans du lait ou de l'eau pour qu'il soit plus facile à avaler pour le bébé.

# POMMES DE TERRE



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **pommes de terre.** 



Les patates douces, sorgho, ou banane sont tous des bons substituts des pommes de terre.

#### **BEIGNETS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **beignets**.



Les beignets ne sont pas le meilleur aliment pour les bébés, mais c'est parfois tout ce qu'ils acceptent.

Trempez un petit morceau dans de l'eau ou du lait pour le rendre plus doux pour le bébé.

# **TARO**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **taro.** 



Cuire et écraser le taro pour les bébés. Pensez à ajouter des cacahuètes ou des fretins pilés pour augmenter la valeur du repas.

#### **SORGHO**





Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **sorgho**.



Le sorgho cuit, en purée ou moulu est bon pour les bébés. Mélangez-le avec des aliments savoureux pour inciter votre bébé à le manger.

## **BOUILLIE**



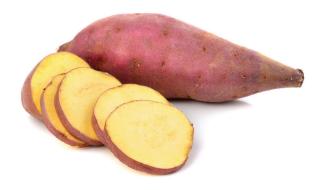
Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **bouillie**.



Pour augmenter la valeur de la bouillie, ajoutez des cacahuètes, des haricots ou des fretins moulus.

Donnez également au bébé d'autres aliments familiaux comme le sombé ou les patates douces.

#### **IGNAMES**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de l'**igname**.



Cuisez l'igname jusqu'à ce qu'elle soit molle pour qu'elle soit facile à mâcher. Mélangez-la avec des aliments savoureux pour la rendre plus attrayante.

# **CAROTTES**

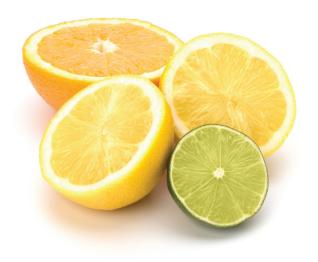


Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **carottes**.



Faire cuire ou écraser les carottes pour les bébés.

## **AGRUMES**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **agrumes**.



Cassez les fruits en petits morceaux pour le bébé. Certaines familles trouvent que les agrumes peuvent stimuler l'appétit du bébé.

#### **BISHUSHA**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger **bishusha**.



Ils sont riches en nutriments et bons pour le rétablissement de l'enfant.

# SOMBÉ



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger le **sombé.** 



Il est riche en nutriments et bon pour le rétablissement de l'enfant.

#### FEUILLES DE COLOCASE



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **feuilles de colocase**.



Ils sont riches en nutriments et bons pour le rétablissement de l'enfant.

#### **BISHOGOLO**

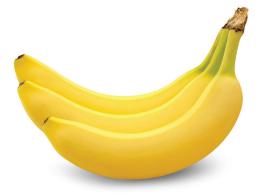


Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger **bishogolo**.



Ils sont riches en nutriments et bons pour le rétablissement de l'enfant.

#### **BANANE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **banane**.



Les bananes sont faciles à préparer pour les frères et sœurs au milieu de la journée. Coupez-les en petits morceaux pour le bébé.

# **MANGUE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **mangue**.



La mangue est facile à préparer pour les frères et sœurs au milieu de la journée. Lavez, pelez et coupez en petits morceaux pour le bébé.

#### **ANANAS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de l'**ananas**.



Certaines familles trouvent que les fruits peuvent aider à stimuler l'appétit. Lavez, pelez, puis coupezles en petits morceaux pour nourrir le bébé.

# **AVOCAT**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de l'**avocat**.



L'avocat est facile à préparer et idéal pour les bébés qui ont besoin de reprendre du poids.

#### **PAPAYE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **papaye**.



La papaye est facile à préparer par les frères et sœurs au milieu de la journée. Lavez-la et écrasez-la pour le bébé.

# **PRUNE**

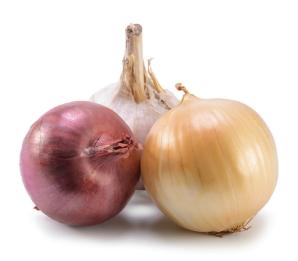


Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **prune**.



Coupées en morceaux ou réduites en purée, les prunes sont bonnes pour les bébés et souvent plus faciles à trouver.

#### **OIGNONS**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **oignons**.



Les oignons sont bons pour les bébés et peuvent rendre un aliment plus attrayant pour le bébé.

#### **MARACUJA**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger du **maracuja**.



Le maracuja est un en-cas facile à préparer par les frères et sœurs entre les repas.

#### PATATES DOUCES



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger des **patates douces**.



Les patates douces sont nutritives et les bébés en aiment le goût sucré. Cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient molles et écrasez-les pour qu'elles soient faciles à avaler.

#### **AMARANTE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de l'**amarante**.



L'amarante est un légume nutritif et bon pour les bébés. Ajouter des fretins ou des cacahuètes moulus pour la rendre encore meilleure.

#### **COURGE**



Les bébés malades, en convalescence et en bonne santé âgés de plus de 6 mois peuvent manger de la **courge**.



Faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit très tendre et écraser la courge pour le bébé.

# **AUTRES ALIMENTS**



Votre famille mange-t-elle autre chose qui n'est pas indiqué sur les autres cartes? Presque tous les aliments que votre famille mange peuvent également être offerts au bébé!

