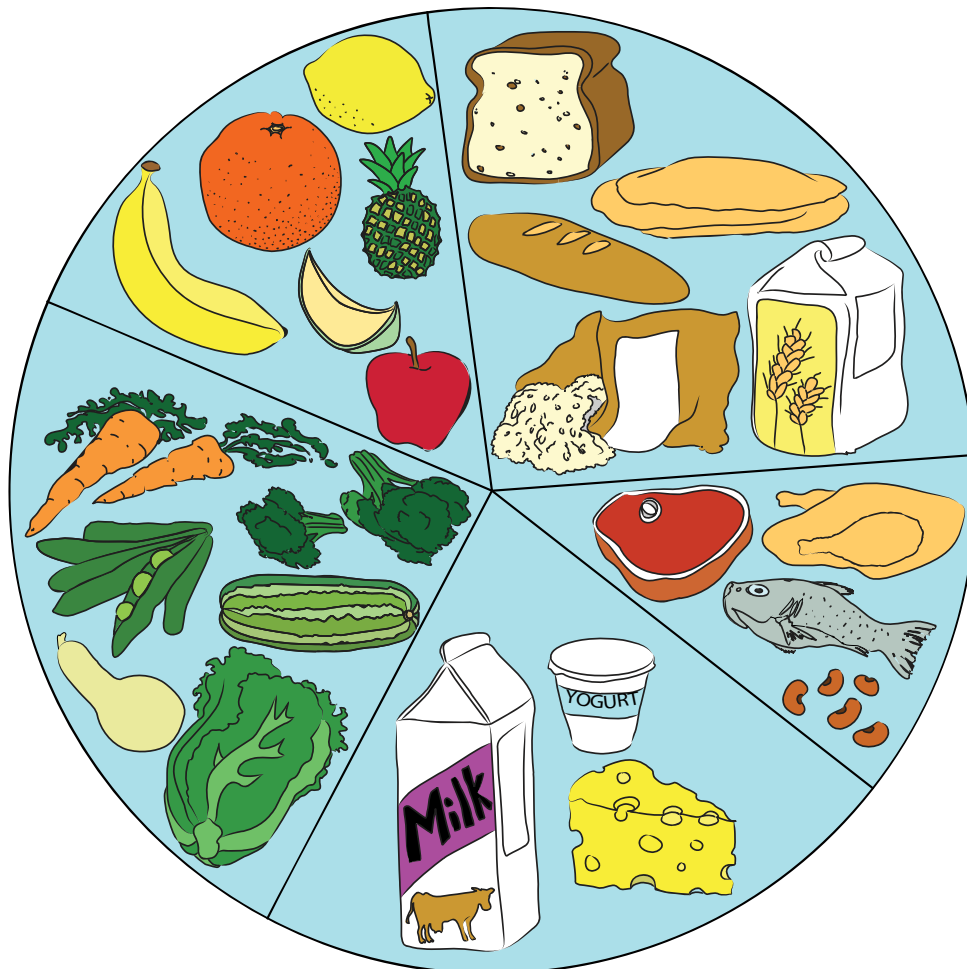


(French)

ALIMENTS NUTRITIFS POUR LES ADULTES EN BONNE SANTÉ

- Bien manger veut dire manger une nourriture variée chaque jour comprenant une nourriture équilibrée, des fruits, des légumes, du lait et autres produits laitiers, de la viande, des légumes de mer ou des haricots.
- Manger bien veut dire aussi ne pas manger du sucre, des graisses et du sel en grande quantité.
- Une nourriture équilibrée comme le riz brun, le pain complet, la pâte de blé, les céréales comme la farine d'avoine constituent une source importante de fibres.
- Il est très important de manger beaucoup des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour. S'il n'y a pas de fruits et de légumes frais, on peut prendre des fruits et légumes congelés, ou bien des fruits et légumes dans des boites a conserve.
- Limiter la quantité de nourriture en chaîne (fast food) et la quantité de nourriture traitée que vous mangez parce que cette nourriture contient beaucoup de graisse et de sel.
- **Bien manger te permet toi et ta famille d'être en bonne santé ainsi que ta famille a rester fort et en bonne santé et d'être productif et au travail et a l'école.**



LE LAIT MATERNEL POUR DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour les enfants
- Allez les enfants jusqu'à l'âge de quatre mois et puis continuez a le faire jusqu'a ce que l'enfant soit âgé d'une année.
- Initier les enfants aux aliments solides lorsqu'ils sont âgés de 4 a 6 mois. Présentez la nourriture solide entre 4 mois à 6 mois d'âge
- Nourrissez le avec chaque nouvelle variété de nourriture pendant plusieurs jours successifs avant de l'introduire a une autre nouvelle nourriture.
- Ne laissez pas l'enfant s'endormir avec le biberon pour éviter la déformation de ses dents.
- **Les enfants allaités ont moins des problèmes de santé par rapport à ceux nourris au biberon.**



ALIMENT NUTRITIF POUR LA BONNE SANTÉ DES ENFANTS

- Les enfants ont besoin des mêmes aliments nutritifs que les adultes mais en quantité appropriée à leur âge.
- Donner à vos enfants des aliments variés comprenant des céréales, des fruits, des légumes et autres produits laitiers, viande, légumes de mer et haricots.
- Limiter la quantité des boissons sucrées et bombons que vos enfants mangent
- Limiter la quantité des aliments qui contiennent une grande quantité de graisse comme les frites, gâteaux, biscuits que vos enfants mangent
- Les enfants ont besoin de boire du lait pour la solidité de leurs os et dents
- **Manger bien permet aux enfants d'être en bonne santé, d'être plus productif et d'éviter l'obésité.**



ÊTRE ACTIF POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

- S'exercer chaque jour pour une durée de trente minutes (une heure pour les enfants)
- Utiliser les escaliers, garer la voiture loin de la boutique ou bien marcher à pied quand possible permet d'augmenter le niveau d'activité.
- Marcher à pieds est la le moyen le moins coûteux pour remplir les taches quotidiennes.
- Planifier quelques activités physiques (telles que marcher à pieds, jouer dans les parcs, aménager le jardin et danser) dont peut jouir toute la famille toute la famille.
- Il est préférable que les enfants jouent en plain air au lieu de rester dans la maison entrain de regarder la télévision.
- Les médecins recommandent que les enfants de moins de moins de 2 ans ne regardent pas la télévision, et que ceux qui ont plus de 2 ans ne regardent que des beaux programmes ou jouent aux jeu vidéos pour au plus de 2 heures.
- Encourager des activités physiques qui se déroulent dans des salles des jeux, comme prendre part aux jeux actifs, sauter à la corde ou danser.
- **Etre actif te permet toi et ta famille de rester en bonne santé, d'avoir suffisamment d'énergie et de maintenir un poids normal.**



TEMPS DU LE REPAS EST UN MOMENT FAMILIAL

- Préparer un repas nutritive et manger ensemble
- Profitez du temps de repas pour savoir comment les enfants ont passé leur journée, partager avec eux votre culture et valeurs traditionnelles
- Ne pas permettre aux enfants de regarder la télévision ou de jouer aux jeux vidéo a l'heure du repas
- Manger ensemble préserve l'unité de famille.
- Les enfants qui mangent avec leurs parents régulièrement ont une bonne santé et obtiennent des bons résultats a l'école.
- Les enfants qui mangent avec leur parents régulièrement restent très lies a eux



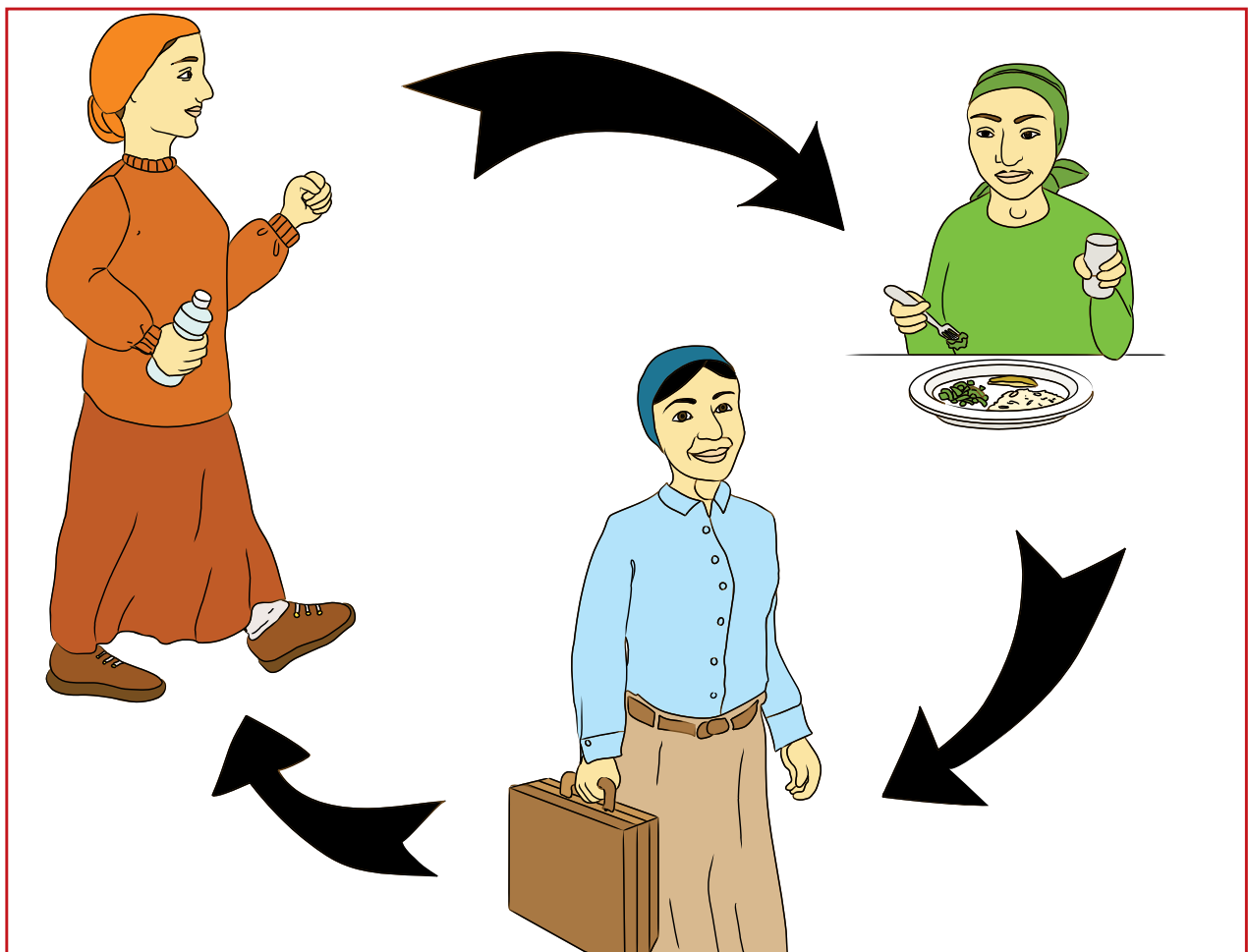
MAINTENIR UN POIDS NORMAL

- Manger beaucoup signifie manger plus que nécessité par le corps
- Si on mange beaucoup sans être très actif physiquement on grossit excessivement.
- Pour être en bonne santé il est important de garder un poids normal
- Voici les étapes nécessaires pour garder un poids normal : Il ya 3 etapes necessaries pour controller le poids , a savoir:

(Reduire la consommation des nourritures a grande intensité de sucre et de graisse)

- Arêter de manger quand on est rassasié
- Multiplier les activites (Etre plus actif)

- Maintenir un poids normal réduit les risques lies au problèmes d'articulation,
 - Problemes avec les articulations
 - Haute pression de sang
 - Diabete
 - Maladie cardiaque
 - Some cancers quelques maladies cancreuses



BONNE HYGIÈNE POUR UNE NOURRITURE SAIN

- Nettoyer les mains avec du savon toujours avant la cuisson comme avant le repas
- Rincer les fruits et les légumes avec de l'eau potable avant de les consommer.
- Conserver la viande fraîche et les légumes de mer a part.
- Conserver les produits laitiers, viande et légumes de mer dans le congélateur.
- Apres la cuisson, il faut bien nettoyer avec l'eau et savon le lieu ou on coupes tes mets.
- Ne laisser pas la nourriture préparée exposée pour plus de 2 heures
Conserver la nourriture restante dans un container bien ferme au frigos ou au congélateur.
- Une bonne hygiène culinaire épargne ta familles des maladies causes par une nourriture gâtée.
- Une conservation appropriée de la nourriture épargne toute la famille de diverses maladies causées par une nourriture gâtée.



FAIRE DES ACHATS DE FACON REFLECHIE

- Planifier les repas et préparer une liste avant d'aller faire des achats
- Manger avant d'aller faire de l'achat, ne pas le faire ventre creux.
- Lire les étiquettes et choisir la nourriture qui contient moins de graisses, sucre et sel
- Utiliser les coupons pour les produits dont on as besoin
- Chercher les produits sur sa liste qui sont soldes
- Comparer les marques des produits et acheter celles qui sont moins populaires, cela te permet de faire des épargnes
- Si les fruits et les legumes frais sont chers, acheter les congelés ou bien les produits en boîtes a conserve
- Acheter seulement les produits qui ont été planifiés, ceux qui sont nécessaires pour appreter les mets que l'on voudrait obtenir.
- **Planifier tes achats avant de les faire aide a gagner du temps et a épargner de l'argent**
- **Avoir une bonne connaissance de dépôts de nourriture pourrait aider a épargner de l'argent pour acheter des aliments nutritifs pour soi-même et pour toute la famille.**



LA MALNUTRITION CHEZ LES ENFANTS

INFORMATIONS À L'USAGE DES PARENTS

COMMENT LA MALNUTRITION PEUT-ELLE NUIRE À VOTRE ENFANT ?

La malnutrition affecte le développement du corps et du cerveau d'un enfant. Les enfants qui souffrent de malnutrition ont des difficultés à l'école. Ils ont également plus tendance à tomber malades étant donné que la malnutrition diminue la capacité du corps à combattre les infections.

La malnutrition a lieu lorsque le corps ne reçoit pas suffisamment d'aliments nécessaires à sa croissance et sa bonne santé. Cela se produit lorsqu'une personne ne mange pas suffisamment ou ne mange pas certains aliments importants pour la santé et la croissance. Certaines personnes peuvent également souffrir de malnutrition parce qu'elles sont atteintes d'une maladie qui les empêche d'utiliser les éléments nutritifs qu'elles obtiennent de la nourriture.

QUI EST EN DANGER ?

Les enfants peuvent souffrir le plus parce qu'ils ont besoin de nombreux aliments différents pour grandir et être en bonne santé.

QUELS SONT LES SIGNES ?

Parfois, un enfant peut paraître normal et en bonne santé même s'il est atteint de malnutrition. C'est pourquoi il est extrêmement important de leur faire passer un bilan de santé à la clinique.

Dans d'autres cas, les signes peuvent inclure ce qui suit :

- Fatigue
- Difficulté à prêter attention
- Estomac gonflé
- Peau sèche
- De taille très mince et petite pour leur âge

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

- Si vous pensez que votre enfant souffre de malnutrition, consultez un médecin ou rendez-vous à la clinique WIC. Ils feront passer un bilan de santé à votre enfant et vous indiqueront ce que vous devez faire pour rendre votre enfant fort et en bonne santé. Vous devez y retourner pour d'autres bilans de santé et ce, afin de voir si votre bébé grandit et est en bonne santé.
- Donnez à votre enfant une variété d'aliments sains tous les jours, notamment des grains, des fruits, des légumes, du lait et d'autres produits laitiers, de la viande, du poisson et des haricots.
- Si vous allaitez, vous devez manger suffisamment d'aliments sains de manière à ce que votre corps puisse produire suffisamment de lait pour le bébé et vous apporter suffisamment d'énergie et d'autres éléments nutritifs. Vous devez manger beaucoup de fruits, de légumes, de grains complets, de protéines et d'aliments contenant du calcium tel que le lait.

(French)