

# Outils de soutien Nourishing Connections

COMPARAISON DES PRIX, JEU  
INTERACTIF ET JEU DE CARTES



**USAID**  
DU PEUPLE AMÉRICAIN

Breakthrough  
**ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE





# Outil de soutien

## Comparaison des prix



DURÉE

**15–20 mins.**



DE QUOI S'AGIT- IL ?

Cet outil vous permettra de comparer le coût des produits alimentaires bénéfiques pour la santé à celui des autres produits non essentiels sur le marché. Il contient également des informations clés qui expliquent les bienfaits de certaines denrées alimentaires sur la santé, afin d'encourager les gardiennes d'enfants à modifier leur comportement.



OBJECTIF

- Dissiper facilement les idées reçues courantes sur la difficulté à cuisiner des repas bénéfiques pour la santé des jeunes enfants.
- Permettre aux gardiennes d'enfants et aux agents d'influence de résoudre l'un des principaux défis perçus : le coût financier d'une alimentation saine.



COMMENT ANIMER CETTE ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Présentez au participant la liste des denrées et posez la question suivante : « Quels sont les articles de cette liste que vous avez l'habitude d'acheter ? »

**Étape 2 :** Passez en revue les denrées de la colonne « Équivalent » et posez la question suivante au participant : « Combien avez-vous l'habitude de payer pour ces denrées ? »

**Étape 3 :** Demandez aux participants de compter le nombre de denrées bénéfiques pour la santé dont ils peuvent se procurer avec ce montant.

**Étape 4 :** Expliquez aux participants pourquoi une denrée spécifique est considérée comme bénéfique pour un enfant (ex. : le poisson est bénéfique pour la santé parce qu'il permet d'améliorer la vue).

**Étape 5 :** Notez dans le plan d'action toutes les ententes conclues à l'aide de cet outil (page 12 du Matériel de travail sur la nutrition).

### ***N'oubliez pas !***

Le fait d'écouter attentivement et de partager votre expérience personnelle pendant la séance permettra aux participants d'être plus à l'aise de parler d'eux et de leur situation.















# Comparaison des prix

**1**

Notez le coût du choix alimentaire bénéfique pour la santé dans la colonne du milieu. Réfléchissez ensuite à ce que vous pourriez acquérir à ce même prix et notez-le dans la colonne « Équivalents ».

**2**

Après avoir terminé l'étape 1, passez en revue les bienfaits des ingrédients bénéfiques pour la santé

Équivalents	Prix	Options alimentaires bénéfiques pour la santé de votre enfant	Pourquoi cette option est-elle bénéfique pour la santé ?
 Coût des cartes d'appel (crédit de communication)	= _____ 	Coût du poisson séché pour la bouillie de votre enfant	Elle améliore la vue
 Coût du soda	= _____ 	Coût du lait	Elle favorise une bonne pression sanguine
 Coût des sandales	= _____ 	Coût des oeufs	Elle renforce la santé des os et des dents
 Coût des cigarettes	= _____ 	Coût des fruits pour quatre jours de collation	Elle réduit le risque de développer des maladies du cœur
 Coût des bonbons	= _____ 	Coût des noix pour quatre jours de collation	Elle apporte de l'énergie, favorise la santé du cerveau et renforce le système immunitaire
 Coût des gâteaux	= _____ 	Coût des haricots verts	Elle permet de renforcer la solidité et la santé des os et réduit le risque de fractures



**3**

Si les participants prennent un quelconque engagement au cours de cette activité, veuillez noter cet engagement dans le canevas du plan d'action.



# Outil de soutien

## Jeu interactif



### DURÉE

Rencontre  
individuelle

**20–25 mins.**



### OBJECTIF

Mettre en œuvre une approche facile et attrayante pour transmettre des connaissances et parler des habitudes nutritionnelles importantes..

#### ***N'oubliez pas !***

*Le fait d'écouter attentivement et de partager votre expérience personnelle pendant la séance permettra aux participants d'être plus à l'aise pour parler d'eux et de leur situation.*



### DE QUOI S'AGIT- IL ?

Dans le cadre de ce jeu, il s'agit de poser une série de questions à la gardienne d'enfant sur des faits intéressants, peu connus et importants au sujet des comportements nutritionnels des enfants de 6 à 24 mois. Ce jeu doit être mené de façon individuelle.



### COMMENT ANIMER CETTE ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Commencez à présenter le jeu à la gardienne d'enfant à travers l'explication suivante : « Nous allons jouer à un jeu-questionnaire pour tester et échanger nos connaissances en ce qui concerne la nutrition des enfants de 6 à 24 mois. »

**Étape 2 :** Posez la première question à la gardienne d'enfant et demandez-lui de répondre.

**Étape 3 :** Présentez la bonne réponse à la gardienne d'enfant et posez la question : « Comment avez-vous l'habitude de gérer cela à la maison ? » et « Pourquoi avez-vous opté pour ce style ? »

**Étape 4 :** Présentez la réponse à la gardienne d'enfant.

**Étape 5 :** Posez les autres questions et répétez les étapes 3 et 4 de manière à poser toutes les question

1



À partir de quel âge les aliments mous et les fruits doivent-ils être ajoutés au régime alimentaire de l'enfant afin d'optimiser sa croissance et son développement ?

1



#### **Astuce**

Conservez le poisson, les crevettes, les sauterelles et les fruits afin de les ajouter facilement à la bouillie des enfants de 6 à 24 mois.

À partir de quel âge les aliments mous et les fruits doivent-ils être ajoutés au régime alimentaire de l'enfant afin d'optimiser sa croissance et son développement ?

**Six mois**

2



Pourquoi les enfants de moins de six mois pleurent-ils ?

2



Pourquoi les enfants de moins de six mois pleurent-ils ?

**Astuce**

Il y'a plusieurs bonnes réponses ! Mais cela ne signifie pas qu'ils ont besoin de nourriture plutôt que du lait maternel.

**Ils veulent être allaités**

**Ils sont fatigués ou ils ont sommeil**

**Leur couche est mouillée ou sale**



3



Que peut faire une grand-mère face aux pleurs d'un enfant de moins de six mois ?

3



**Astuce**

Conseillez aux mères d'allaiter leur enfant entre huit et douze fois par jour.

Que peut faire une grand-mère face aux pleurs d'un enfant de moins de six mois ?

**Encourager les mères à allaiter jusqu'à ce que le sein soit vide et le bébé rassasié**

4



Comment un père peut-il aider à nourrir son enfant de six mois avec du poisson séché chaque jour ?

4



Comment un père peut-il aider à nourrir son enfant de six mois avec du poisson séché chaque jour ?

**Astuce**

Ajouter du yaourt à la bouillie des enfants.

**Acheter du poisson**

**Épargner de l'argent pour l'achat du poisson**

**Aider à cuisiner le poisson pour nourrir l'enfant**

5



Comment une grand-mère peut-elle contribuer à augmenter les types d'aliments consommés au quotidien par un enfant de 6 à 24 mois ?

5



**Astuce**

Encourager les mères à donner des collations de fruits aux enfants.

Comment une grand-mère peut-elle contribuer à augmenter les types d'aliments consommés au quotidien par un enfant de 6 à 24 mois ?

Par des fruits à l'heure de la collation

Par l'ajout d'aliments à la bouillie de l'enfant

Par des conseils qui encouragent la famille à ajouter d'autres types d'aliments au régime alimentaire de l'enfant

6



Vrai ou faux : Une bouillie nutritive pour enfant de 6 à 24 mois doit contenir au moins quatre types d'aliments.

6



Vrai ou faux : Une bouillie nutritive pour enfant de 6 à 24 mois doit contenir au moins quatre types d'aliments.

**Astuce**

L'ajout d'un ou deux aliments à la bouillie est très nutritif ! Il peut s'agir par exemple d'un légume dans un repas ou du poisson séché dans un autre.

**Vrai**





# Plan d'action



De quoi disposez-vous dans votre réserve d'aliments ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Qu'allez-vous essayer de cuisiner cette semaine ?

- A. Ajoutez dans l'assiette de votre enfant des aliments de votre localité bénéfiques pour la santé
- B. Donnez à votre enfant entre chaque repas des aliments de votre localité bénéfiques pour la santé
- C. Donnez à manger à votre enfant dans une assiette distincte
- D. Partagez ces suggestions aux membres de la famille afin d'obtenir du soutien

Obstacles

Organisez une entrevue avec la gardienne d'enfant et posez la question suivante :  
« Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'entreprendre ces actions ? »

Recommandations de la session

---

---

---

---

---

---

---

---

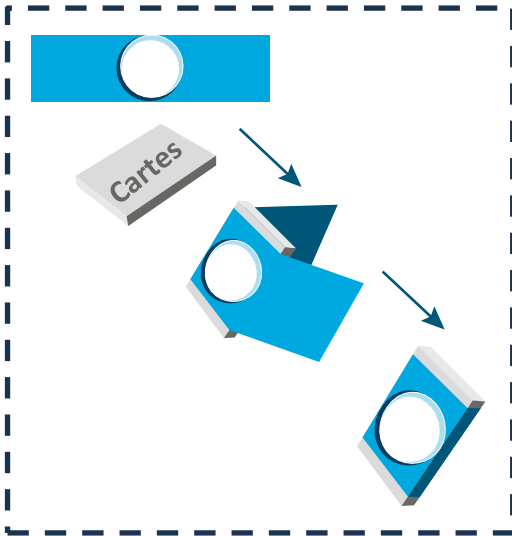


**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Breakthrough  
ACTION**  
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

**Jeu sur la planification des repas**  
**Jeu de cartes sur la nutrition**

# Comment assembler



Pour le paquet de cartes de recharge, choisissez une carte de chaque personnage tel qu'indiqué ci-dessous

x1	x1	x1	x1	x1
 <b>Mère</b>	 <b>Père</b>	 <b>Belle-mère</b>	 <b>Leader Communautaire</b> <small>Veuillez lire les deux questions suivantes au joueur : De quel type de repas s'agit-il ? Comment cuisinez-vous ce repas ? N'oubliez pas de mentionner que, dans l'idéal, un repas devrait contenir des ingrédients provenant de 4 des denrées alimentaires.</small>	<b>Pas de leader Communautaire</b>

Personnage

Leader communautaire

Catégorie d'aliments

Cartes de recharge



Groupe d'âge :  
+14 ans



2-8 joueurs



10-30 mins.

## Objectif du jeu

Vous faites partie d'une famille qui essaie de planifier les repas de la journée pour un enfant de 6 à 24 mois.

Votre objectif est de préparer un petit déjeuner, un déjeuner, une collation et un dîner pour 24 heures à l'aide d'ingrédients d'au moins quatre catégories d'aliments.

Chaque repas doit être bénéfique pour la santé de votre enfant grâce à la combinaison des aliments de chacune des quatre catégories suivantes :



**Fruits et légumes**



**Origine animale**



**Aliments de base**



**Haricots, noix et céréales**

## Préparation

1

Disposez les trois paquets de cartes suivants face contre table.



2

Chaque joueur choisit une **carte de personnage**, et reçoit le rôle de l'un des personnages suivants :



### Mère

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



### Père

Votre objectif lors de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



### Belle-mère

À chaque partie, il est possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



### Leader du jeu

Votre objectif pendant ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.

3

Chaque joueur, à l'exception du leader du jeu, choisit deux cartes dans le paquet des catégories d'aliments.

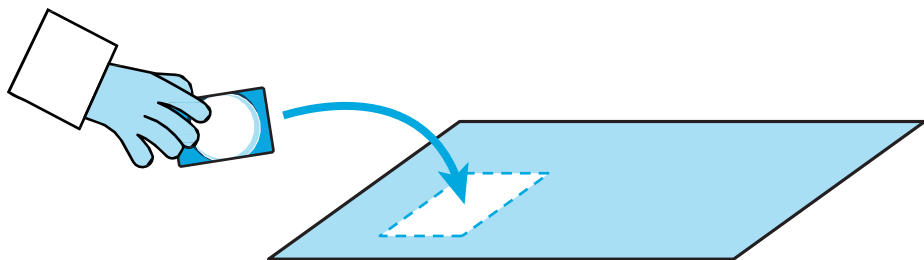


# Jouer au jeu

## 1 Première partie

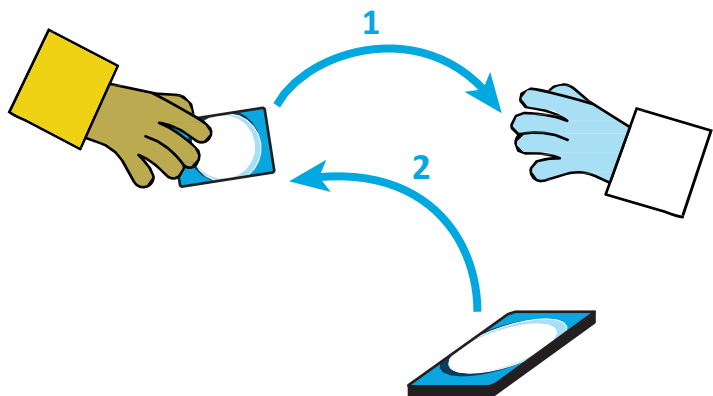
### Mères et pères

Placez la carte d'un aliment sur la table. C'est le premier ingrédient de votre repas.



### Belle-mère

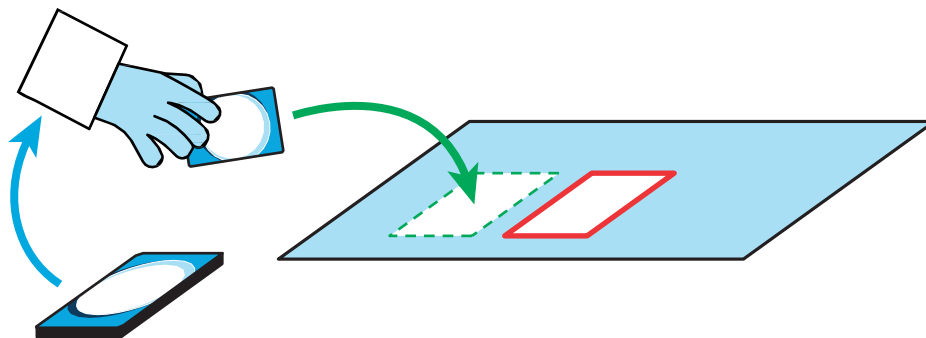
Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



## 2 Parties subséquentes

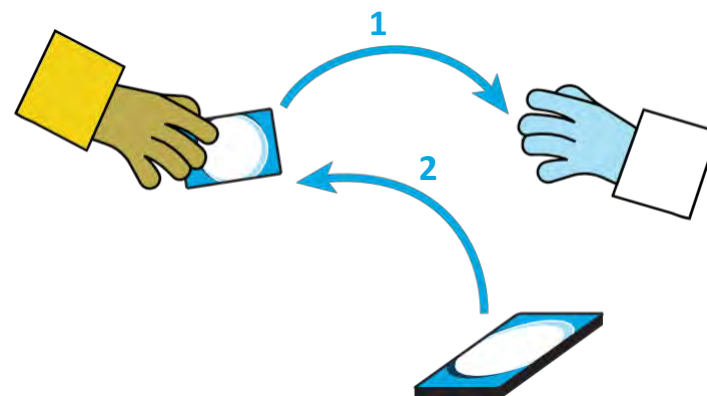
### Mères et pères

Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



### Belle-mère

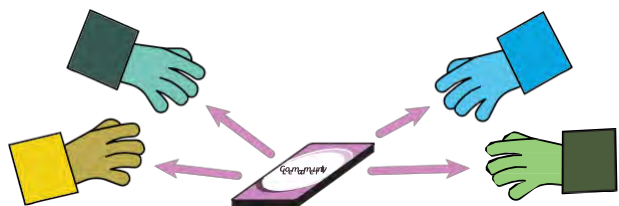
Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



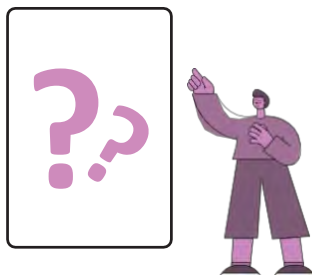
### 3 Dernière partie

Lorsque l'un des joueurs a joué l'un des aliments des quatre différentes catégories, tous les joueurs peuvent alors prendre part à une partie spéciale.

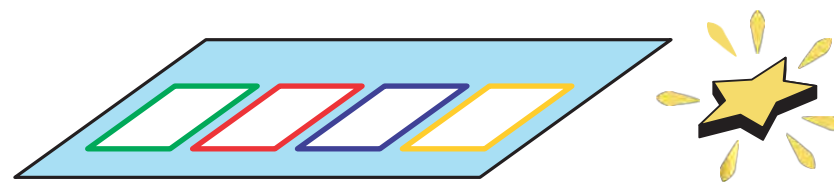
Tous les joueurs choisissent une carte dans le paquet leader communautaire. L'un des joueurs se retrouvera avec la carte **Leader communautaire**. Les autres joueurs auront des cartes « Pas un leader communautaire ».



Le joueur qui tire la carte **Leader communautaire** doit évaluer si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte cette partie, en posant les questions au verso de la carte **Leader communautaire**.

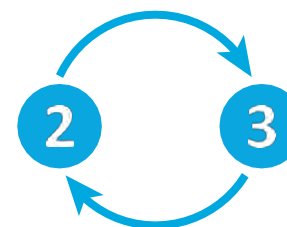


Une fois que le joueur a répondu à ces questions, le **Leader communautaire** peut attribuer une étoile pour approuver le repas comme étant diversifié et bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois, ou le **Leader communautaire** peut demander au joueur d'ajouter un autre aliment d'une catégorie spécifique.



### 4 Victoire !

Après la partie finale, le jeu continue et chaque joueur repasse par les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'un des joueurs remporte la partie, en composant avec succès un petit-déjeuner, un déjeuner, une collation et un dîner pour un enfant de 6 à 24 mois.



Dans la version courte du jeu, les joueurs doivent seulement préparer le déjeuner et le dîner pour un enfant de six à 24 mois.

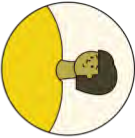


**Mère**



**Père**

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



**Belle-mère**

A chaque partie, il leur sera possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



**Mère**



**Père**

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



**Belle-mère**

A chaque partie, il leur sera possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



**Personnage**

**Personnage**



## Leader du jeu

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.



Il pourra évaluer au cours d'une partie spéciale si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte la partie, en posant les questions au verso de la carte Leader communautaire.



Leader communautaire



Leader communautaire



## Leader du jeu

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.



Il pourra évaluer au cours d'une partie spéciale si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte la partie, en posant les questions au verso de la carte Leader communautaire.

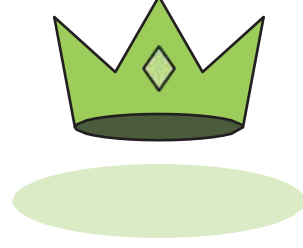


Leader communautaire

Leader du jeu



Leader du jeu

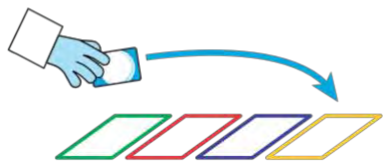




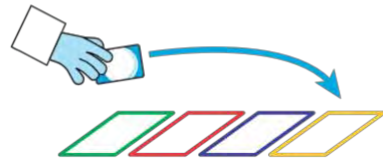




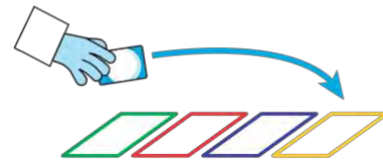
Mère



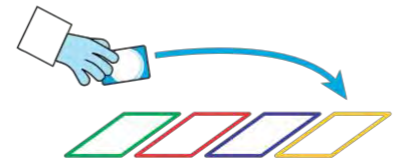
Mère



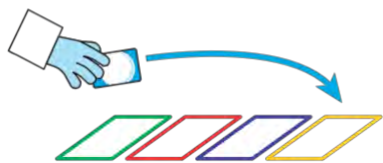
Mère



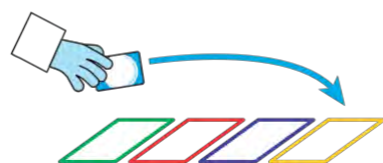
Mère



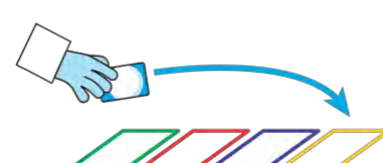
Père



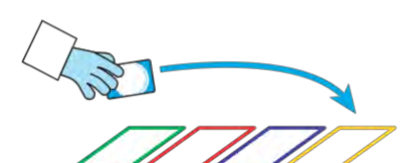
Père



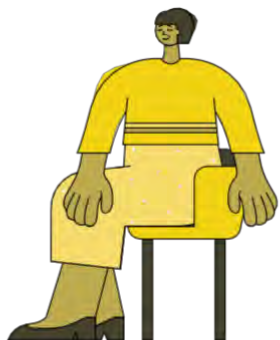
Père



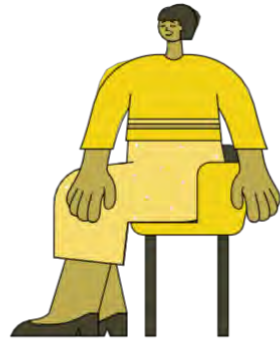
Père



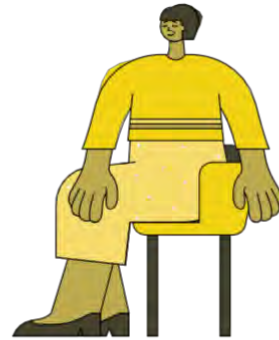




**Belle-mère**



**Belle-mère**



**Belle-mère**



### **Leader communautaire**

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

**De quel type de repas s'agit-il ?**

**Comment cuisineriez-vous ce repas ?**

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.



### **Leader communautaire**

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

**De quel type de repas s'agit-il ?**

**Comment cuisineriez-vous ce repas ?**

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.



### **Leader communautaire**

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

**De quel type de repas s'agit-il ?**

**Comment cuisineriez-vous ce repas ?**

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.



**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Pas un leader  
communautaire**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**



Fruits et légumes



Carottes : Renforce les os et maintient stable le niveau de sucre dans le sang

Carottes



Fruits et légumes



Pastèque: Permet de rester hydraté

Pastèque



Fruits et légumes



Moringa : Favorise la guérison de l'organisme

Moringa



Fruits et légumes



Papaye : Réduit le risque de maladie du coeur

Papaye



Fruits et légumes



Feuilles de baobab : Réduit la fièvre et renforce le système immunitaire

Feuilles de baobab



Fruits et légumes



Feuilles de citrouilles : Améliore la vue et favorise la santé de la peau et des cheveux

Feuilles de citrouilles



Fruits et légumes



Orange : Renforce le système immunitaire

Orange



Fruits et légumes



Tomates : Réduit le risque de maladie cardiaque et de cancer

Tomates







**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



Fruits et légumes



Feuilles de jute : Réduit l'inflammation, favorise la santé des os et renforce le système immunitaire

**Feuilles de jute**



Fruits et légumes



Gombo : Réduit le risque de maladies graves telles que le cancer, le diabète, l'accident vasculaire cérébral et les maladies du coeur

**Gombo**



Fruits et légumes



Epinards : Protège des virus et des bactéries

**Epinards**



Origine animale



Boeuf : Améliore la circulation du sang, l'immunité et la guérison

**Boeuf**



Fruits et légumes



Laitue : Améliore l'hydratation et la vue

**Laitue**



Fruits et légumes



Citrouille : Protège la vue

**Citrouille**



Origine animale



Chèvre : Améliore la circulation du sang, l'immunité et la guérison

**Chèvre**



Origine animale



Yaourt : Améliore la dépense énergétique

**Yaourt**



**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**



Origine animale



Poulet : Améliore la densité minérale osseuse et renforce les os

**Poulet**



Origine animale



Pintade : Contient un faible taux de cholestérol et de matière grasse

**Pintade**



Origine animale



Crevettes : Améliore le développement du cerveau

**Crevettes**



Origine animale



Escargot : Aide le système immunitaire à combattre les maladies et renforce la vue

**Escargot**



Origine animale



Poisson : Améliore la vue et la santé des yeux

**Poisson**



Origine animale



Bélier : Apporte de l'énergie, favorise la perte de poids et réduit le niveau de cholestérol et de lipide dans

**Bélier**



Origine animale



Oeuf : Favorise la santé des os et des dents

**Oeuf**



Origine animale



Lait : Préviend la fracture des os

**Lait**



**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**



Origine animale



Poisson séché : Améliore la vue et la santé des yeux

Poisson séché



Origine animale



Sauterelle : Améliore la santé du système nerveux

Sauterelle



Haricots, noix et céréales



Niébé : Renforce le système immunitaire

Niébé



Haricots, noix et céréales



Arrachide : Source de bonne graisse, de protéines et de fibres

Arrachide



Haricots, noix et céréales



Haricot : Prévient la graisse dans le foie

Haricot



Haricots, noix et céréales



Fève de soja : Réduit le risque d'avoir plusieurs problèmes de santé, notamment les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux

Fève de soja



Haricots, noix et céréales



Noix de Bambara : Préviens la malnutrition

Noix de Bambara



Haricots, noix et céréales



Noix de cajou : Renforce la santé du cerveau, du système immunitaire et des os

Noix de cajou



**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**



Haricots, noix et céréales



Graine de melon : Permet de renforcer le système immunitaire

**Graine de melon**



Haricots, noix et céréales



Caroubes : Améliore la vue et réduit le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de diabète

**Caroubes**



Haricots, noix et céréales



Haricot vert : Permet de conserver la santé et la force des os

**Haricot vert**



Haricots, noix et céréales



Graines d'ogbono : Prévient la constipation

**Graines d'ogbono**



Haricots, noix et céréales



Graine de sesame : Réduit l'inflammation

**Graine de sesame**



Haricots, noix et céréales



Petit pois : Renforce le système immunitaire

**Petit pois**



Haricots, noix et céréales



Noix de coco : Améliore la santé du coeur et favorise la perte de poids et la digestion

**Noix de coco**



Aliments de base



Garri : Apporte de l'énergie et refroidit le corps

**Garri**





**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**

**Catégorie  
d'aliments**



Aliments de base



Riz : Réduit le taux de cholestérol et le risque de maladie du coeur et d'accident vasculaire cérébral

Riz



Aliments de base



Fonio : Réduit le risque de maladie du coeur et du cancer de l'estomac

Fonio



Aliments de base



Blé de guinée : A des propriétés anti-inflammatoires

Blé de guinée



Aliments de base



Igname : Améliore les fonctions cérébrales

Igname



Aliments de base



Maïs : Prévient les maladies telles que le cancer et les maladies du coeur

Maïs



Aliments de base



Millet : Maintien la santé cardiovasculaire

Millet



Aliments de base



Macabo : Renforce la santé générale et réduit le risque des différents types de cancer

Macabo



Aliments de base



Patate douce : Favorise une bonne santé

Patate douce





**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



**Catégorie  
d'aliments**



Aliments de base



Pomme de terre : Guérit  
l'inflammation

**Pomme de terre**



Aliments de base



Plantain: Soutien la fonction  
immunitaire

**Plantain**



Aliments de base



Blé: Apporte de l'énergie

**Blé**



Aliments de base



Pâtes alimentaires : Soulage  
les problèmes d'estomac et  
peut contribuer à réduire le  
cholestérol

**Pâtes alimentaires**







