

# ENFANTS 4 ÉTOILES

Quelques trucs et astuces pour nourrir votre enfant !



Astuce

#1

Donnez à votre enfant sa propre assiette afin de vous assurer qu'il mange suffisamment de légumes verts et de poisson ou d'œufs.



Astuce

#2

Mettez à part une quantité de légumes et de nourriture pour votre enfant avant d'ajouter les épices dans la cuisson pour le reste de la famille.

Astuce

#3

Écraser les haricots et les autres aliments solides pour les rendre plus faciles à avaler et plus digestes pour le bébé.



Astuce

#4

Servez à l'enfant les légumes en premier avant de lui donner les aliments de base.



Astuce

#5

Pour les enfants de 9 mois et plus :  
Ecrasez une patate douce à chair orange et  
ajoutez-y des arachides, puis donnez à  
l'enfant.



Astuce

#6

Pour les enfants âgés de 6 mois et plus ;  
Séchez, écrasez et conservez le poisson, les  
écrevisses, les sauterelles ou les fruits, afin  
de les ajouter facilement à la bouillie du  
bébé.



Astuce

#7

Préparez un mélange de céréales (maïs, sorgho) avec du soja et des arachides ; puis, écrasez le tout en une poudre pouvant être facilement utilisée pour préparer la bouillie du bébé. Les autres membres de la famille peuvent également en prendre.



Astuce

#8

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante avant et après avoir préparé la nourriture du bébé et après l'avoir nourri.

**Astuce  
#9**

Ajouter le yaourt dans la bouillie (pour les enfants de 6 mois et plus). Préparer une bouillie épaisse pour les bébés.



**Astuce  
#10**

Séchez à l'air les légumes tels que le moringa, réduisez-les en poudre et conservez la poudre obtenue afin de l'ajouter facilement dans la nourriture du bébé.

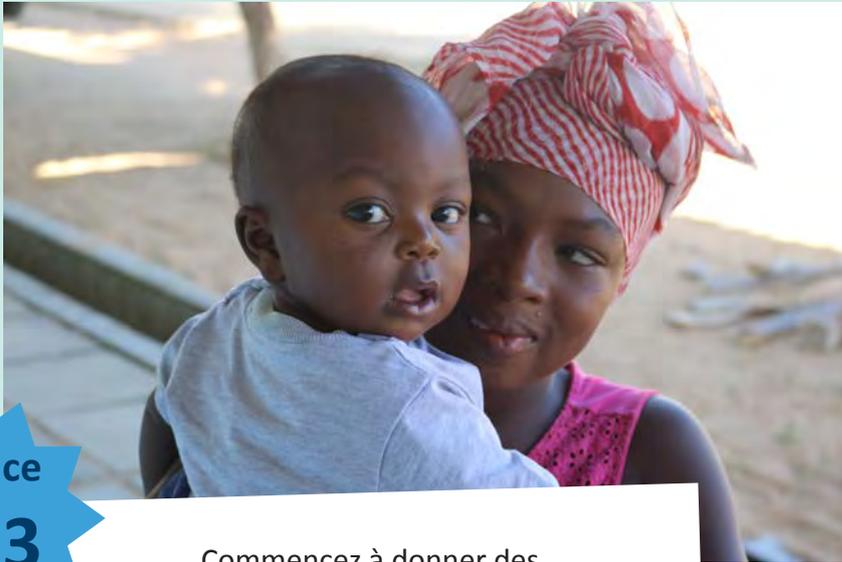
**Astuce  
#11**

Préparez du beurre de cacahuète (pâte d'arachide) et conservez-le afin de l'ajouter à la bouillie du bébé.



**Astuce  
#12**

Gardez les restes de nourriture bien couverts.



Astuce  
**#13**

Commencez à donner des aliments complémentaires au bébé dès l'âge de 6 mois.

Astuce  
**#14**

Commencez à donner au bébé 2 ou 3 cuillerées à soupe pour l'amener à s'habituer aux nouveaux aliments, puis augmentez progressivement la quantité.

Astuce  
**#15**

Commencez à donner au bébé 2 à 3 repas et des tétées fréquentes, puis augmentez la quantité au fur et à mesure que l'enfant grandit.



Astuce  
**#16**

Entre les repas, donnez à votre bébé des goûters doux et disponibles dans votre localité (fruits de saison, œufs durs, etc.).