



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Bien nourri baba, se ed li pou grandi bien



Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY
caring for the community 

www.programmenourriralavie.mu



Kouma li ne, en baba pran zis dile (preferans pou dile maternal). L'OMS rekomann koumans sanz manze baba apartir 6 mwa.

Dan bann premie mwa so lavi, baba nourri ekklizivman ar dile (de preferans dile maternal). L'OMS rekomann koumans diversifie manze baba apartir 6 mwa.

Fer diversifikasion parski dabor sa evit bann dezekilib nitrisyonel, seki li pe gagn mwins ou tro. Sa permet ou si ou zanfan konn bann nouvo gou, fer li gagn bann bon labitid alimenter, optimiz so devlopman ek so krwasans ek diminie bann risk alerzi.

Sa letap-la bien inportan pou ki ou zanfan ena enn bon lasante plitar. Li rekomande atann lotorizasion ou dokter pou koumans fer diversifikasion parski bizin pran an konsiderasion bann konsesans siantifik, bann faktor familial, kiltirel ek ekonomik, letap devlopman ek matirite ou zanfan.

Dr François Leung
Pediat, Klinik Ferrière.



Sommaire

Diversifikasion alimenter	3
5 prinsip pou enn bon diversifikasion	5
Sak laz...sak zanfan...enn textir	5
Fer	6
Bwason, matier gra, disel ek bann zafer sikre	7
Bann kesyon ki enn mama poz	9
Tablo diversifikasion	10
Alimantasion apartir 12 mwa	15
Pou rezime	16

Koumans diversifikasion alimenter

Eski ou ti kone ?
Colostrum se dile epe ek parfwa zonn-zonnki sorti bann premie zour apre lakousman. Se aliman parfe pou ou ti-baba!

KIFER ?

- Pou kouver bann bezwin nitrisyonel ou baba (dan kantite ek kalite)
- Pou evey so bann sans : li dekouver bann nouvo gou ek textir
- Pou devlop so azilite ek otonomi

KAN ESKI BABA PARE POU DIVERSIFIKASION ?

Ena bann indis ki kapav ede pou kone si baba pare pou diversifikasion, apre ki ou finn koz sa ar enn dokter ki pe swiv ou zanfan :

- li kapav asize ek apiye, lor zenou enn adilt,
- li interese ar manze ki ena otour li,
- li kapav atrap enn kiksoz ki donn li avek so lame,
- li kapav aval enn manze ki lamwatie solid : bann zanfan ki pankor pre kapav trangle.



Bann baba prematire ek bann nesans avek komplikasion : koumans fer diversifikasion avek konsey enn pediat.

KI LAZ ?

Ziska 6 mwa, dile maternal li ideal ou, sinon, enn dile pou ti-baba si mama-la pa kapav alete, sifizan pou kouver bann bezwin nitrisyonel baba. Apartir 6 mwa, baba li pare pou dekouver bann nouvo gou. Sa peryod-la li ou si enn loportinite pou gagan enn tolerans a serten aliman ki kapav donn alerzi.

Sa peryod-la se ou si enn loportinite pou ki baba gagn tolerans ar bann manze ki ena alerzenn.



5 Prinsip pou enn bon diversifikasyon

Ki moman ideal pou bann repa?

De preferans repa midi ek idealman dan kalm (san okenn lekran-televizion, ordinator, telefonn...)

Ki ritm e ki kantite?

Dan enn manier lant ek progresif

- Enn sel legim alafwa. Enn mem legim pandan 3 zour dafile
- Koumansman, pou sak nouvo legim ou fro, 1-2 kwiyer-a-kafe sifizan
- Apre, tigit-tigit, ogmant bann kantite sak fwa li pou manze ek respekte ritm baba san fors li



Dan ki lord?

Dile maternel rest pilie so alimantasyon

- Koumans par ti-kwiyer sereal san gluten de preferans ek inpe pli tar avek gluten inpe plitar ek avek ti-kwiyer. Answit, bann legim san lapo ek lagrin. Swazir bann legim ki pena enn gou an partikilie (sousou, kalbas, kourzet) apre donn bann legim avek plis gou (karot, patison, ziromon,...). Anfin, donn bann fri kraze ar ti-kwiyer (papay, melondo,...)

- **Bann legim/fri bizin touzour kwi, de preferans a la vaper ek pa azout disel ou disik. Dan koumansman kraz zot bien apre kapav grind, answit kapav kraz avek enn fourset ek anfin kapav donn bann ti morso.**



Si zanfan refize ?

Bizin kapav aksepte sa. Pa bizin fors zanfan-la ek pa ezite re-propoz li bann manze ki li finn refize de-trwa zour plitar. Repetition, samem lakle !

Ziska 3 an bann zanfan ena bann bezwin spesifik. Enn alimantasyon kouma adilt pa adapte.

- 

Kontign dile maternel : se aliman prinsipal dan sa letap-la
- 

2-Propoz bann aliman varye : sereal ek fekilan, fri ek legim, laviann, pwason
- 

Si baba refiz enn aliman, pa fors li me reseye plitar pou ki li abitie ar nouvote

- 

Lav bien bann aliman ek kwi zot apre kraz zot bien pou gagn enn textir ki adapte ar laz ou baba
- 

5-Donn ou baba manze avek enn kwiyer pou ti-baba. Sa li bon pou devlop so manier mase

SAK LAZ, SAK ZANFAN...ENN TEXTIR

Pou sak laz ek dapre so ledan ki pe pouse, enn textir manze adapte pou ou baba :

- | | | | |
|--|---|--|---|
|  <p>TEXTIR LIS
apartir 6 mwa-
aliman ki finn
kraze net</p> |  <p>TEXTIR MOULINE
ver 7-9 mwa-
aliman ki finn kraze
avek bann ti bout ki
mou</p> |  <p>TEXTIR MIXT
ver 10-12mwa-
aliman avek bann
bout mou ek dir</p> |  <p>TEXTIR AVEK
BANN TI MORSO
apartir 1 an-
aliman an morso</p> |
|--|---|--|---|

FER : enn nitriman esansiel pou devlopman ou zanfan

Kiete sa ?

Se mineral prinsipal nou lekor. Li dan bann selil disan ek miskl.

Ki rol FER dan lekor ?

- Li ed bann selil disan forme
- Li intervenir dan bann defans iminiter
- Li kontribie devlopman serebral



Eski ou ti kone ?

Nou organism pa kapav prodir fer: li bizin tir li dan manze ki nou pran.

A sak letap devlopman ena enn sours FER diferan :



Pandan ou grose, ou donn li so stok FER avek bann medikaman ki ou pran.



Depi so nesans ziska 6 mwa ou donn li fer atraver aletman maternel eksklizif



Aprè 6 mwa, li gagn FER avek enn alimantasion varye ek ris an FER !

Dan ki manze gagn fer ?

Dile maternel : FER ki ena ladan, limem meyer ! Donk, alete pli lontan posib.

Bann lexanp aliman ki ena boukou FER :

- laviann rouz
- lefwa (poul ou bef)
- legim ver (bred, zariko ver,...)
- grin sek (zariko blan/rouz, lanti, dal,...)
- Bann fri kouma rezin, mang,...

Bann prodwi ki finn azout FER :

- Dile ti-baba dan bwat
- Dile krwasans
- Sereal pou zanfan



Donn baba bann frwi ki ris ar vitaminn C kouma zoranz pou absorb fer.

⚠ Evit site- se lenmi fer

Ki bizin donn baba bwat ?

Pa donn bann latizann ou bann bwason a-baz extre natirel bann plant san konsilte ou dokter.

Ziska 6 mwa :

Inikman dile maternel

Apartir 6 mwa :

Mwa mo donn li, anplis dile maternel, delo potab bwi ki finn fre ek zis detanzantan zi d'fri ki momem mo fer lakaz oubien ki spesifik a zanfan.

Aaa wi ! Sirtou evit bann bwason gazez ek bann siro parski ou riske abitie li ar gou sikre ek apre li pou refiz bwat delo, e sirtou li riske pran tro boukou pwa !



SAKI PA BIZIN DONE

- Servi bann epesisan kouma « corn flour », « arrow root » ou bann bwason sikre kouma « eau serpent », « fleur d'oranger »,... ki souvan done pou kalme zanfan ki pe plore ek konfort zot dan bann moman difisil

- Bann bwason vezetal pou adilt ki pa bann dile pou zanfan- « dile » zamann, nwazet, awwann, sategn, soja ek bann bwason kouma dile sev, ziman ou anes pa adapte dan alimantasion enn ti-zanfan.

- Bann bwason sikre (soda, zi,...) dan ver ou bibron bizin evite






Kouma depiste enn mank fer?

Dan ka enn anemi sever, baba vinn pal (so lalev ek so zong mwin roz). Li fatige, li pa tro bouze, li esoufle, so lame ek so lipie fre. Parfwa li mank fer me pa trouve. Pou anpes sa mank-la, koz ar ou dokter ek swiv manier fer enn bon diversifikasion.



Ki baba manze apartir 6 mwa?







TABLO DIVERSIFIKASION POU ENN BABA APARTIR 6 MWA

MWA	REMARK	TI-DEZENE	DEZENE	TIFINN	DINE
<p>Apartir 6 mwa (1 semenn)</p> 	<p>Koumans servi ti-kwiyer. Introdiksyon sereal pou zanfan san gluten.</p> <p>! Kantite dile par zour: 500 ml ant 6 mwa ek 3 an</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete+</p> <p>Zour 1: 1 ti-kwiyer sereal, Zour 2: 2 ti-kwiyer sereal, Zour 3: 3 ti-kwiyer sereal, Zour 4: 3 ti-kwiyer sereal.</p> <p>! Preparasyon sereal pou zanfan san depas bann indikasyon ki lor lanbalaz</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete+</p> <p>Z3: 2 ti-kwiyer sereal Z4: 2 ti-kwiyer sereal</p> 
<p>6 MWA</p> 	<p>Introdiksyon legim an pire. 1 SEL legim alafwa, 3 zour alaswit, kwi ar vaper san disel ni fromaz nizepis, +1/4 ti-kwiyer delwil oliv ou diber san disel</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p> <p>+ sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol</p>	<p>Semenn 3/4 : legim de preferans-san gran gou, san lapo san lagrin: sousou, kalbas, patol, pipangay, kourzet, zariko ver...</p> <p>Semenn 5 : patison, ziromon, karot,... Li pou manz 1-2 ti-kwiyer donk bizin konplete avek</p> <p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete +</p> <p>sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>Pa fors ou zanfan fini so bol</p>
<p>7 MWA</p> 	<p>Introdiksyon sereal avek gluten+ Fruits : 1 SEL fri alafwa, 3 zour alaswit.</p> <p>! Dile res aliman prinsipal: 500 ml par zour</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete +</p> <p>sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol</p>	<p>Melanz 2-3 legim kwi ar vaper san disel ni fromaz ni zepis + 1/4 ti-kwiyer delwil oliv ou diber san disel</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>Pire enn sel fri mir alafwa. Kwi ar vaper: pom, pwar, pes, prinn,... E pli tar: papay, melon, delo, mang, banann, rezin...</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p> <p>+ sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol</p>
<p>Exanp enn meni lazourne</p>		<p>Ti-dezene: Dile (MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete) + sereal pou zanfan selon lapeti baba.</p>	<p>Dezene: Pire sousou ek bred epinar + konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete.</p>	<p>Tifinn: Pire papay ou mang mir + DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete.</p>	<p>Dine: Dile (MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete) + sereal pou zanfan selon lapeti baba</p> 

8

9

TABLO DIVERSIFIKASION POU ENN BABA APARTIR 6 MWA

MWA	REMARK	TI-DEZENE	DEZENE	TIFINN	DINE
<p>7 MWA EDMI+ (Apartir 8 mwa- pire aswar)</p> 	<p>Introdiksyon fekilan + protein animal enn sel fwa par zour, midi ou aswar (2 ti-kwiyer, 10 g antou)</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p> <p>+ sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol</p>	<p>Melanz legim + 1 a 2 ti-kwiyer max par zour protein animal (pwason, blan poul, laviann san gra ou 1/4 dizef kwi) ou protein vezetal</p> <p>+ 1ti- kwiyer delwil oliv ou diber san disel</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>Pire enn melanz fri mir</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>	<p>Melanz legim + "enn tigit" fekilan an pire bien prepare ek bien kwi san disel ni fromaz ni zepis: Pomdeter, manioc, may, semoul, diri, pat, patat ou grin sek ki ou pou tranpe a lavans e bien kwi: lanti, dal, zariko,...</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>
<p>Exanp enn meni lazourne</p>		<p>Ti-dezene: Dile (DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete) + sereal pou zanfan selon lapeti baba.</p>	<p>Dezene: Sousou/ zariko ver kraze ek file pwason + konplete avek dile maternel ou dile baba si mama pa kapav alete.</p>	<p>Tifinn: Melondo san lagrin, kraze ar enn fourset + DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete.</p>	<p>Dine: Lanti nwar kraze ek fey bred sousou + konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete.</p> 
<p>APARTIR 9 MWA</p> 	<p>Introdiksyon prodwi letie pou zanfan.</p> <p>! Evolisyon textir manze- kraze/koup-koupe</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p> <p>+ sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol</p>	<p>Melanz legim + "enn tigit" fekilan + 1 a 2 ti-kwiyer max/ zour protein animal + 1/2 ti-kwiyer delwil oliv ou diber san disel</p> <p>+ deser: Pire melanz fri mir.</p> <p>! Dizef: 1/2 dizef bwi 1x max/semenn</p>	<p>1 yaourt pou zanfan + 1 biskwi pou zanfan ou enn konpot fri pou zanfan</p>	<p>Melanz legim + "enn tigit" fekilan an pire</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile pou baba si mama pa kapav alete</p>
<p>Exanp enn meni lazourne</p>		<p>Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant</p>	<p>Déjeuner : Mouliné de pâtisson / Pomme de terre + 1/3 d'œuf dur haché + 1/4 banane mûr</p>	<p>Goûter : 1 produit laitier infantile + 1 compote de fruits infantile</p>	<p>Diner : Mouliné riz, bouillon brède chinois, giraumon + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter</p> 
<p>APARTIR 12 MWA</p> 	<p>Introdiksyon lezot legim ek fri ek fri-de-mer.</p> <p>Introdiksyon bann nouvo textir: ti morso ki mou</p>	<p>DILE MATERNEL idealman ou dile krwasans</p> <p>+ sereal pou zanfan dapre indikasyon ki lor lanbalaz e selon lapeti baba.</p> <p>! Pa fors ou zanfan fini so bol + ti-bout fri mir</p>	<p>Melanz legim + "enn tigit" fekilan + 1 a 2 ti-kwiyer max/ zour protein animal + 1/2 ti-kwiyer delwil oliv ou diber san disel</p> <p>+ deser: Konpot fri pou zanfan.</p> <p>Introdire: brinzel, tomat, lisou rouz, pwaro,...</p>	<p>Dile ou yaourt pou zanfan + 1 biskwi ou sereal pou zanfan ou ti-bout fri mir.</p> <p>Introdire 1 par semenn: zanana, kiwi, frez, karanbol... Pire enn melanz fri mir</p>	<p>Melanz legim + fekilan an pire bien prepare e bien kwi</p> <p>+ konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile krwasans</p>
<p>Exanp enn meni lazourne</p>		<p>Ti-dezene: Oatmeal kraze/Dile (maternel ou dile krwasans) + 1/4 papay mir.</p>	<p>Dezene: Diri + dal bien kwi +rougay pwason + toufe lalo + konpot fri pou zanfan.</p>	<p>Tifinn: 1 yaourt pou zanfan + ti-bout mang.</p>	<p>Dine: Gratin pat + kourzet + konplete avek DILE MATERNEL idealman ou dile krwasans</p> 

E bann matier gra ?

Apartir 6 mwa ek kan kantite legim ki li pe manze vinn plis, pans azout enn demi kwiyer-a-kafe matier gra dan so manze, de preferans enn delwil vezetal kouma delwil oliv, colza me ousi detanzantan enn tigit diber san disel.



E plas disel dan manze baba ?

Pa bliye ki gou bann ti-baba defwa plis devlope ki bann adilt. Lerla, bann saver wadir « exploze » dan zot labous. Pa neserer azout lezot zafer ! Ena enn gran risk : lerin nou zanfan pa kapav eliminn disel ki anplis. Manz tro disel fatig bann arter ek kapav amenn, kan li vinn adilt, ipertansion, maladi leker,...



Donk,

- Limit donn fromaz dan alimantasion ou baba avan 18 mwa
- Pa azout disel kan ou pe kwi ek sirtou pa azout ankor disel dan bann ti-po. Zot deza kontrole ek ase sale pou ou zanfan
- Limit servi bann aliman kouma tart, biskwi, bann kib legim, bann lasos, pizza, konserv, sosis, nuggets, chips ki ena tro boukou disel.

E bann prodwi sikre ?

Konfitir, dimiel ek sokola pou azoute pli tar posib parski zot abitie ou zanfan ar gou sikre e sa kapav fer ledan pike ek li kapav ousi pran tro pwa.

Get tablo zis avan.



Bann kestion ki mo poz mwa antan ki mama

“ Baba refiz manz enn aliman, ki bizin fer ? ”

- > Sirtou, ou bizin ena pasians ! Li normal ki ou baba gagn per pou gout bann nouvo manze.
- > Fer li manze dan ler oumem pe manze.
- > Rasir li ek propoz li plizier fwa enn mem aliman, goute ou mem pou ki li imit ou.

Si ou baba refize mem ek ki li pa pe pran pwa, konsilte ou dokter, lipou kapav konsey ou.

“ Ki mo fer si mo baba pa le fini so lasiet ? ”

- > Depi so bann premie mwa, ou baba kone ki kantite manze li bizin. Zeneralman li regle limem pa zis lor enn repa me pou toutlong lazourne.

Pa fors ou baba fini so lasiet.



Bann kestion ki mo poz mwa antan ki mama

“ Kouma anpes bann alerzi ? ”

> Li indispensable ki ou gagn konsey ou dokter !

Bann prinsipal alerzenn se : dile vas, dizef, pwason, pistas, nwa, soja, sezam, fri d' mer, selri ek moutard.

> Ala bann rekomandasyon nitrisyonel pou prevenir ou baba gagn alerzi :

- Alet li pli lontan posib
- Azout enn sel aliman alafwa ek an ti kantite
- Introdir enn sel aliman alafwa ek an ti kantite
- Vey so lasel

“ Ki bann sereal pou apòrt mo zanfan ? ”

- > lenerzi dan form bann glisid konplex, samem lesans pou so servo ki an plin krwasans !
- > Enn kantite garanti an vitaminn ek minéraux
- > Enn varyete gou pou ki baba devlop so bann sans
- > Pa finn azout koloran ek bann konservater
- > Bann sereal avek gliten bizin introdir avan 7 mwa me zame avan 4 mwa
- > L'OMS rekomann koumans diversifie apartir 6 mwa.



Apartir 12 mwa

Pran bann bon labitid alimantè pou lavi !

Ou baba deplizanpli otonom, me so bann bezwin diferan depi bann adilt !



* Dile maternel rekomande ziska 24 mwa, me si ou pa kapav alere, demann konsey ou dokter ki pou kone ki dile krwasans kapav donn ou baba.

Lexanp enn meni pou lazourne

Ti dezene :

Oatmeal/ dile (maternel ou dile krwasans)+ bann ti-bout papay mir

Dezene :

diri+ dal bien kwi+rougay pwason+toufe lalo+konpot fri pou zanfan

Tifinn :

1 yaourt pou zanfan+bann ti bout mang

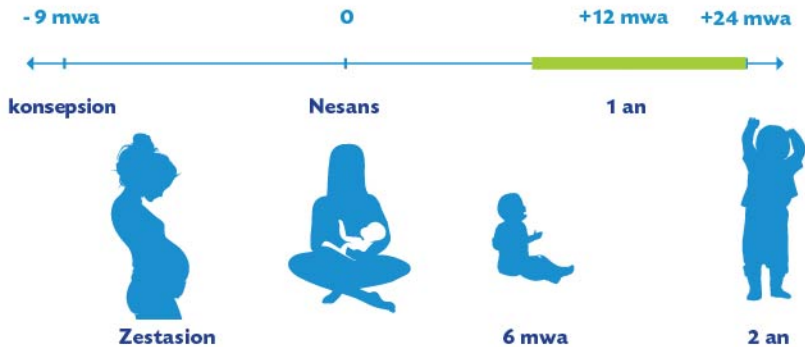
Dine :

gratin pat+kourzet+konplete ar dile maternel idealman ou dile krwasans

POU REZIME

1000 premie zour (depi konsepsion ziska 2 an) se enn sans inik pou konstrir enn bon lasante dan long term.

Lerla, li bien inportan ki sak mama ek sak zanfan gagn enn nitrision optimal pandan 1000 premie zour lavi enn baba.



Sa peryod 1000 zour, kot lamem enn zanfan ek fitir adilt konstrir so lasante, li enn loportinite inik pou sezi an term prevansion.

Pou enn diversifikasion an douser

Seki pa bizin bliye:

Enn zanfan pa enn ti adilt. Li inportan respekte laz ek kantite ki li manze kan pe azout bann aliman, kalite manze ek levlision dan textir manze an fonksion so laz ek so dantision.

Bann rekomandasion:

- Introdiksjon bann aliman solid apartir 6 mwa ek gliten a 7 mwa
- Gard enn lapor sifizan dile maternel dan lideal ek/ou dile baba apre dile krwasans ziska 3
- Pans varye bann gou ek textir bann aliman



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY

caring for the community

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.programmenourrilavie.mu

