

5 Une alimentation saine pour des yeux sains

voici l'histoire d'Atibilla Rockson. Depuis un certain temps, il n'arrive plus à bien voir la nuit. Sa mère l'emmena au centre médical. On lui dit que c'était parce qu'il ne mangeait pas d'aliments bons pour les yeux. Après cela, sa mère lui a préparé de la nourriture bonne pour ses yeux. Elle lui cuisinait de la soupe de poisson et des épinards. Il mangeait aussi beaucoup de mangues. Maintenant, il est guéri et peut voir et jouer, même quand le soleil se couche.



Discussion
en classe

As-tu déjà entendu parler de cécité nocturne ?

Y a-t-il un mot dans ta langue pour la cécité nocturne ou pour dire qu'on ne voit pas bien le soir ?

Ecris-le ici.....

Des aliments bons pour chaque âge



Mère en bonne santé, bébés en bonne santé



L'allaitement au sein est mieux pour les bébés



Une alimentation équilibrée pour de jeunes enfants en bonne santé



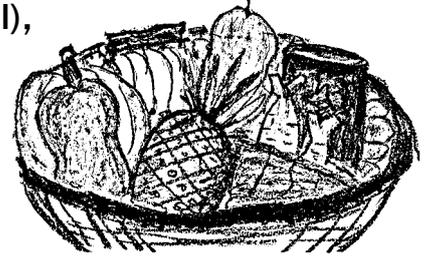
Une alimentation saine pour la croissance des enfants



Les personnes âgées ont également besoin d'une alimentation saine

Chaque jour, nous devons manger un mélange de différents types d'aliments pour être sûrs que nous ingérons assez de tous les nutriments importants. Les différents types d'aliments sont :

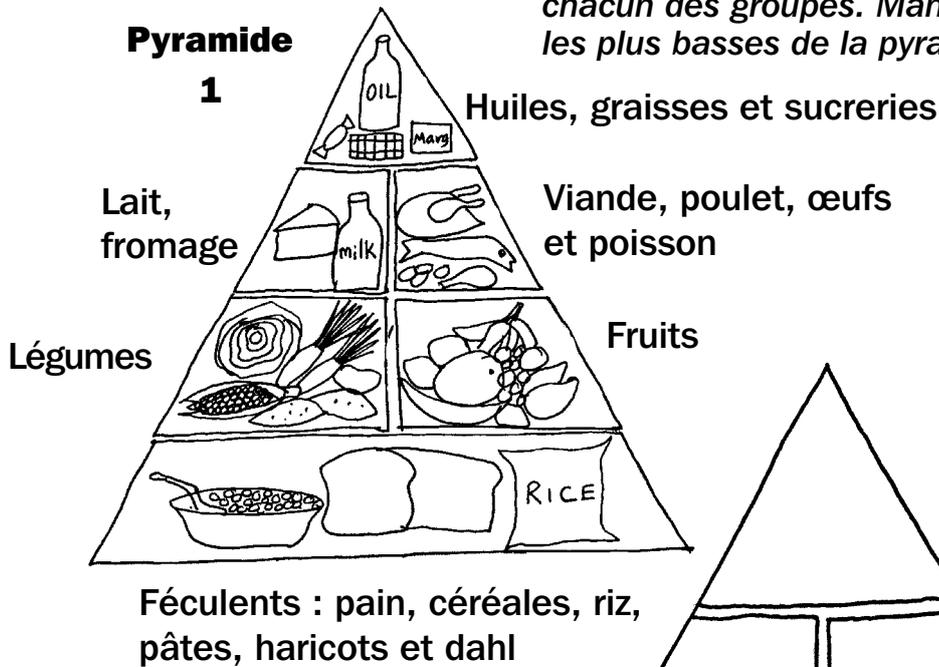
- les féculents, tels que le pain, les céréales, les pâtes, le riz, la farine de blé, la semoule de maïs, les haricots et les légumineuses (dahl),
- les fruits et les légumes,
- le lait, les yaourts et le fromage,
- la viande et le poisson,
- les huiles, graisses et sucreries.



Activité en classe

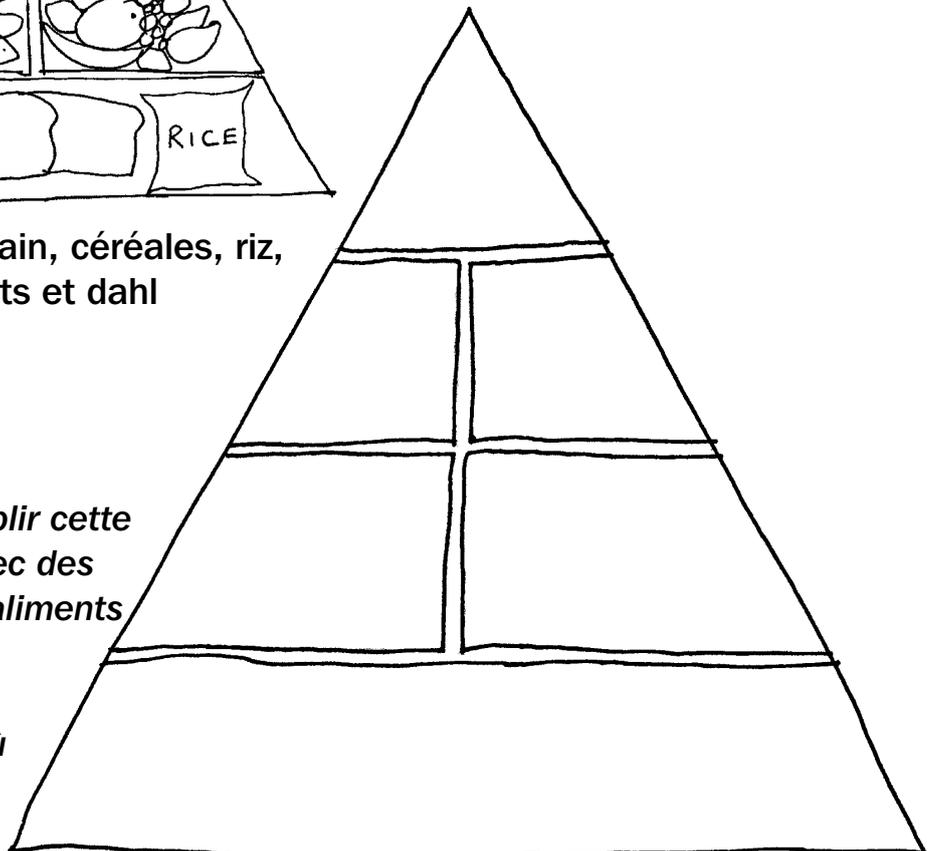
Les différents types d'aliments

La pyramide 1 donne des exemples des différents groupes d'aliments. Chaque jour, tu dois essayer de manger quelque chose de chacun des groupes. Mange plus des parties les plus basses de la pyramide.



Pyramide 2

Peux-tu remplir cette pyramide avec des exemples d'aliments que tu peux trouver ou acheter là où tu vis ?



Quels aliments sont bons pour les yeux ?

La vitamine A aide le corps à combattre les maladies, et elle est aussi importante pour avoir des yeux sains.

Comme pour les autres vitamines, il y a différentes formes de vitamine A, le rétinol et le bêta-carotène. Le rétinol est facilement utilisé par le corps et peut se trouver dans le foie, les œufs, et le lait. Le bêta-carotène se trouve couramment dans les plantes, et le corps le convertit en forme active, le rétinol. On le trouve dans les fruits et légumes de couleur orange, et dans les légumes à feuilles vertes, tels que les épinards et le chou. Cuire des légumes avec de l'huile pendant un temps court aide le corps à faire du rétinol.



Activité en classe

Dessine des aliments sources de vitamine A.



Activité en classe

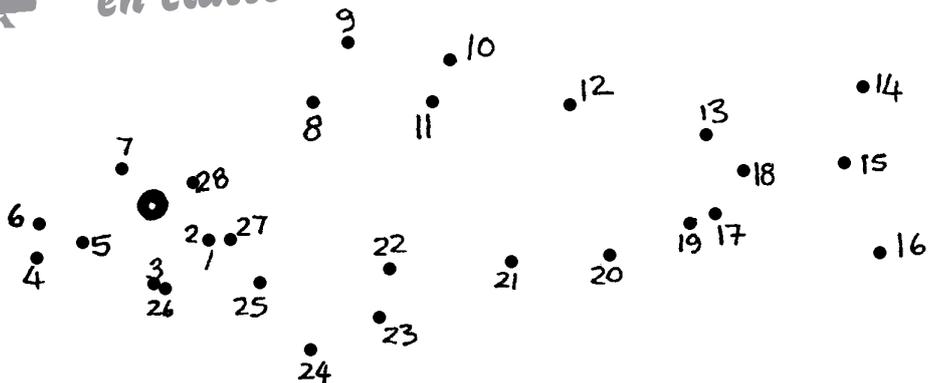
Certains aliments contiennent de la vitamine A ajoutée, par exemple, l'huile de cuisson, les céréales de petit-déjeuner, les nouilles instantanées, et la farine. Regarde les étiquettes pour le découvrir. Fais une liste des aliments disponibles qui contiennent de la vitamine A ajoutée.

.....
.....



Activité en classe

Joins les numéros et tu verras un aliment bon pour la santé des yeux.





Activité en classe

La chasse aux mots

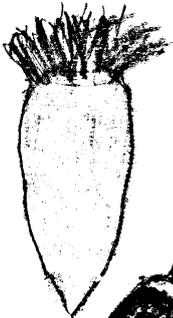
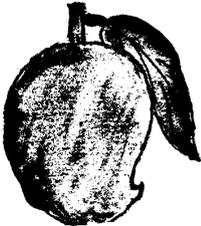
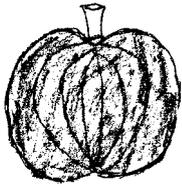
Peux-tu trouver ces mots ? Tous ces aliments sont des sources de vitamine A.

Abricot
Lait maternel
Brocoli
Courge
Chou
Carotte

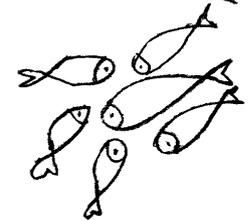
Fromage
Œufs
Foie
Lait
Melon
Poisson

Orange
Papaye
Potiron
Huile de palme
rouge

Poivre de
Cayenne
Epinard
Patate douce
Tomate
Yaourt



Z	B	E	G	G	P	L	I	A	B	R	I	C	O	T	M	R
P	O	I	V	R	E	D	E	C	A	Y	E	N	N	E	R	E
B	N	M	L	Y	Q	K	H	P	O	I	L	K	W	S	B	D
I	I	O	K	S	S	B	R	O	C	O	L	I	S	A	A	P
L	A	I	T	M	A	T	E	R	N	E	L	B	B	T	U	Z
C	F	P	O	T	I	R	O	N	M	C	Y	A	O	U	R	T
D	O	A	M	W	L	K	P	C	H	O	U	D	E	F	U	R
V	I	P	A	T	A	T	E	D	O	U	C	E	U	S	C	L
Q	E	A	T	C	I	M	P	Z	R	R	E	R	F	R	I	I
U	C	Y	E	G	T	N	I	V	A	G	I	L	S	G	F	H
D	O	E	M	E	L	O	N	X	N	E	R	T	A	Y	Y	A
F	R	O	M	A	G	E	A	H	G	C	A	R	O	T	T	E
T	L	N	G	E	C	C	R	Y	E	O	G	H	P	U	R	T
O	Y	M	G	A	M	I	D	P	O	I	S	S	O	N	H	Q
H	U	I	L	E	D	E	P	A	L	M	E	R	O	U	G	E
A	I	W	V	Z	P	O	L	T	B	P	A	Y	P	P	I	U
T	H	C	B	P	L	S	T	K	S	E	I	O	N	M	P	T
E	S	P	I	N	A	C	A	Q	A	K	K	O	P	L	W	K
E	R	W	S	W	E	E	T	B	A	T	A	T	A	P	E	J
L	R	D	P	A	K	F	I	G	E	N	A	R	A	N	J	A
B	R	O	C	O	L	I	U	T	S	Q	U	A	S	H	K	K



Activité au village

Y a-t-il des enfants ou des mères qui ne voit pas bien la nuit ?

Compte combien de potagers il y a dans ton village

Compte combien d'arbres à papayes il y a dans ton village

Compte combien de manguiers il y a dans ton village

Penses-tu qu'il y a des fruits sauvages couramment consommés qui constituent une source de vitamine A ?

Lesquels

Programme pour une alimentation équilibrée

Regarde la pyramide 1 de la page 31. Avec ta famille, prépare un calendrier de menus pour une semaine. Chaque jour, tu dois essayer de manger des aliments appartenant à chacun des groupes. Assure-toi d'y inclure des aliments qui sont bons pour les yeux.

	Pain, céréales, riz, pâtes, haricots, dahl	Légumes, fruits	Lait, yaourt, fromage, viande, volaille, poisson	Huilles, graisses, sucreries
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				



Messages de santé

Si les enfants n'ont pas de bons aliments en quantité suffisante, ils peuvent ne pas se développer correctement et deviendront très maigres et plus sensibles aux maladies.

Une bonne alimentation est importante tout au long de la vie.

La maladie causée par un manque de bonne nourriture peut provoquer une cécité. Si un enfant ne peut pas voir correctement le soir, cela signifie qu'il n'a pas mangé suffisamment d'aliments appropriés pour garder ses yeux en bonne santé. Si les enfants ne mangent jamais suffisamment de ces aliments, ils peuvent devenir complètement aveugles.

Comment peut-on être sûr que l'on consomme assez de vitamine A ?

- **Alimentation** : mange plein d'aliments sources de vitamine A.
- **Supplémentation** : dans certains pays, on donne une capsule de vitamine A ou du sirop au moins deux fois par an aux enfants âgés entre six mois et cinq ans. On donne de la vitamine A aux mères qui ont eu un bébé dans les six à huit semaines suivant la naissance.
- **Fortification** : Dans de nombreux pays, des aliments sont fortifiés en vitamine A, par exemple, le sucre, l'huile de cuisson, la margarine, les céréales de petit-déjeuner, la farine etc.
- **Cuisson** : Cuire les légumes pendant un temps court avec de l'huile aide le corps à faire du rétinol.

Voir les idées pour faire un jardin pages 51 et 52.