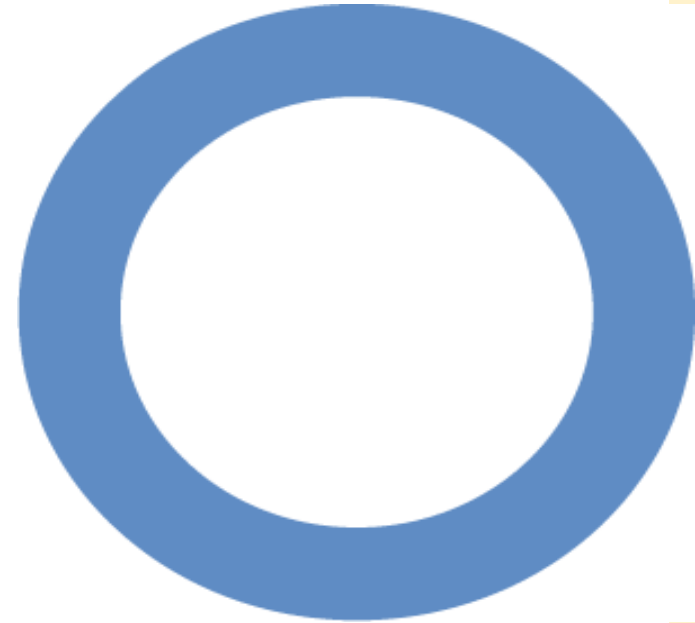


**Session 5B: Continuons à  
préparer une alimentation  
saine**



29116



## LA SESSION 5: NOS OBJECTIFS POUR LE JOUR

- Discuter de la façon dont on peut manger moins gras et moins calorique
- Être initié à l'importance de manger plus de légumes, de fruits et de grains entiers
- Expliquer l'adaptation malienne de MonAssiette pour guider l'équilibre alimentaire
- Apprendre comment réduire la consommation de graisse et d'huile néfaste
- Discuter des facteurs à prendre en compte lors de la planification des repas sains à chaque repas et chaque jour
- Conseils pour acheter des fruits et des légumes à bas prix

# UN RÉGIME ACIDOGÉNIQUE = PLUS DE RISQUE DE DIABÈTE

**Alkalinisant**

**Acidifiant**



# MON ASSIETTE: EN BALANCE!



# DES MENUS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DIABÈTE

- Manger beaucoup de:
  - Légumes, fruits frais, l'huile d'arachide ou de maïs, les poissons, haricots secs, arachides et d'autres noix, volaille, viande grillée au feu, couscous de mil, riz entier, fonio
- Manger moins de:
  - Sucre, pain blanc, riz raffiné ou blanc, pommes de terre, vermicelles, fritures, l'huile de palme, viande rouge, abats comme le foie, œufs, fromage, produits laitiers, sucreries, beurre

PETIT A PETIT APPROCHER LE BUT  
D'UNE ALIMENTATION SAIN

# 10 CONSEILS TOUT SIMPLES POUR ADOPTER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

1. Equilibrez votre apport en calories
2. Appréciez ce que vous mangez mais en petites quantités
3. Evitez les trop grosses portions
4. **Aliments à manger plus souvent: légumes, fruits, céréales entières, lait (mais avec 1% matières grasses ).**
5. **Votre alimentations journalière doit comporter pour moitié-des fruits et des légumes**
6. Prenez le lait à faible teneur en matières grasses (1%)
7. La moitié de vos céréales doit être composée de céréales entières
8. **Réduisez la consommation d'aliments riches en matières grasses saturées, sucres et sel ajoutés**
9. Essayez de réduire la quantité de sodium de chaque aliment
10. Buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées



# 26 ACTES POUR COMMENCER A CHANGER L'ALIMENTATION DE LA FAMILLE

- Commencez avec la famille...
- Changez la façon de préparer les repas...
- Prenez plus de légumes et de fruits
- Limitez la consommation de fritures, de riz et de sucreries



## COMMENCEZ AVEC LA FAMILLE

- **Facilitez une réunion avec le relai et le chef de famille pour discuter de l'importance de la participation de toute la famille aux changements alimentaires.**
- **Discutez avec les autres femmes dans le ménage pour tomber d'accord sur les étapes du changement pour une alimentation saine.**
- Mettez sur les murs l'image de la Pyramide Alimentaire pour vous rappeler les priorités des composantes quotidiennes.
- Utilisez les guides de plat quand vous servez le repas du chef de famille, avec moins de riz et plus de légumes.
- Préparez la bouillie pour le petit déjeuner, au lieu du pain et du beurre.
- **Mangez le riz une fois par jour, avec le fonio, la bouillie de mil ou de maïs le soir.**

## PRÉPAREZ POUR UNE ALIMENTATION SAINES

- **Préparez votre sauce sans ou avec moins de bouillon**
- Mesurez et réduisez la quantité de sel dans vos sauces.
- **Mesurez l'huile et mettez 2 cuillérées maximum par personne par jour.**
- **Utilisez l'huile d'arachide plutôt que l'huile de palme.**
- Grillez au lieu de frire.
- Enlevez les parties grasses de la viande avant de la cuire.
- Ajoutez le poisson frais ou séché autant que possible.



## PRENEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

- **Utilisez 3 sortes des légumes dans vos sauces.**
- Utilisez les haricots secs.
- Servez une sauce d'arachide.
- Mangez le fonio quand vous le pouvez!
- **Mangez des fruits au goûter: les bananes, les oranges, les mangues, la pastèque.**
- Mangez des carottes comme casse-croûte.
- Prenez de l'arachide ou d'autres noix comme casse-croûte.



# COMBIEN DE LÉGUMES DANS LE REPAS?

- Dans un repas, les légumes seront 1/2 de tous les aliments dans la sauce
- Vous pouvez compléter la sauce avec:
  - La volaille (ne pas frire!)
  - Le poisson
  - Les haricots secs
  - L'arachide ou d'autres noix



## LIMITEZ LA CONSOMMATION DE RIZ, DE FRITES ET DE SUCRERIES

- Utilisez un petit bol pour mesurer la portion de riz.
- **Prenez moins de riz, une tasse ou une prise par repas.**
- Mesurez le riz ou le couscous pour s'assurer que la quantité est suffisante pour la famille.
- **Évitez les « chips » et autres casse-croûtes frites ou trop salées.**
- Demandez le haricot vert au lieu des frites si vous mangez hors de la maison.
- **Réduisez les sucreries et les friandises comme le gâteau, les glaces, ou les bonbons.**

DITES « NON » AUX FRITURES!






# L'IMPORTANCE DE NOTER CE QUE VOUS MANGEZ

- Vous pouvez planifier les repas sains, mais si vous ne suivez pas les menus prévues, vous ne pouvez pas perdre les poids.
- Tous les recommandations pour changer le régime alimentaire demandent qu'on enregistre ce que vous mangiez actuellement.
- Nous avons créé pour PPD-Mali un journal de consommation hebdomadaire, que vous pouvez utiliser pour enregistrer les aliments que vous mangiez.
- C'est très important de faire les enregistrements chaque jour pour ne pas oublier ce que vous avez mangé.



TIT DEJEUNER OU DINER		Dejeuner ou Diner		Les Boissons	LES BOISSONS	Dejeuner ou Diner	
toni (bouillie de l)		<i>Les Feculents</i>		Te ou café avec sucre		<i>Les Sauces</i>	
oni – lait caillé		Riz blanc		L'Eau		Sauce oignons (Djabadij)	
ba seri (bouillie is)		Riz au gras (same)		Jus de fruits		Sauce arachide (tigadegue)	
gnon degue éme de mil)		Attieke		Sucrerie (soda)		Sauces feuilles des haricots (N'ngnougou)	
ourt		Fonio		Bier-petit		Sauce feuilles noires (fakoye)	
in avec beurre		Couscous de mil/to				Sauce gombo (ghankenena)	
<b>s SNACKS</b>		Ragout d'igname				<i>Additions aux sauces</i>	
ignets (frites)		Pommes de terre - Frites				Viande	
it		<i>Les Speciales</i>				Poisson frais	
teaux/biscuits		Poulet braisé				Poisson séché	
ips		Poisson braisé				Poulet	
tisseries		Brochettes				Haricots	
lettes du mil		Mouton au four					

# UTILISANT LE JOURNAL QUOTIDIENNE DE CONSOMMATION

- Vous allez recevoir 2 exemplaires du journal quotidienne pour les deux semaines entre les séances.
- Vous pouvez utiliser les images sur le guide de consommation quotidienne pour identifier le rang ou vous allez marquer vos consommations.
- Vous allez enregistrer seulement le nombre de portions que vous avez prises.
  - ✓ Ne pas faire un X ou un .
  - ✓ Faites seulement le nombre (1,2,3, etc.) de portions
  - ✓ Il ne faut pas mettre le 0 si vous ne mangez pas un aliment.
- Nous ferons ensemble les totaux chaque deux semaines quand nous sommes ensemble pour nos séances en groupe.

# ACTIVITÉ: PRATIQUONS UTILISANT LE JOURNAL DE CONSUMATION

- Le LG va distribuer les journaux de consommation hebdomadaires avec les guides de consommation, et aussi les crayons.
- Le LG va démontrer comment en marquer sa consommation du jour dernier.
- Tout le monde va enregistrer ce qu'ils/elles ont mangé hier.
- Le LG va répéter les instructions pour l'utilisation des journaux pour les deux semaines prochaines.

# Le Feedback sur la session: Discussion en groupe

- Quels sont les points les plus importants de votre participation à la session?
- Quelles activités avez vous le plus apprécié?
- Quelles activités ou présentations n' étaient pas claires ou compréhensibles?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer la session?

# Merci et des mots sur les prochaines semaines

- Merci à tous pour votre participation de qualité
- Nous sommes un groupe. N' hésitez pas à contacter les autres au cours de la semaine prochaine
- Rappeler que nous continuons avec leurs plans pour les exercices pour les prochaines semaines
- Annoncer les dates et les lieux pour la promenade en groupe
- Rappeler la date de la prochaine session.