

LE SEVRAGE

I- Généralité :



Enfant sevré

1- Définition :

Le sevrage est l'acte par lequel on sépare l'enfant du sein. Il consiste à remplacer progressivement les tétées ou les biberons par des aliments autres que le lait.

Le sevrage a pour but de modifier la valeur alimentaire du régime de l'enfant et non d'augmenter la ration.

A six mois, le lait maternel, même s'il reste suffisant, ne répond plus qualitativement aux besoins de l'enfant car il est pauvre en **fer** et en **vitamine C**.

A cet âge, l'enfant a besoin d'un régime alimentaire suffisant et équilibré, capable d'assurer son développement harmonieux (développement des os, parution des dents, etc.). C'est pourquoi, la nécessité d'introduire de nouveaux aliments dans son régime alimentaire s'impose.



2- Méthode :

Le sevrage doit être progressif : les tétées sont remplacées progressivement par des aliments nouveaux. Ainsi, l'enfant s'habitue peu à peu à son nouveau régime.

Le sevrage doit être mené prudemment : il ne faut pas sevrer l'enfant pendant les périodes de fortes chaleurs, de poussée dentaire, de maladie ou de vaccination.

Questions :

- 1- Qu'est-ce que le sevrage ?
- 2- Quelle est l'importance du sevrage ?
- 3- Comment pratique-t-on le sevrage ?

3- Classification des aliments :

Un aliment est ce que l'homme mange pour vivre. Les aliments proviennent des animaux et des plantes.

Certains aliments se mangent crus, d'autres cuis. Ils sont groupés suivant les substances nutritives qu'ils contiennent et le rôle qu'ils jouent dans l'organisme.

Tous les aliments que nous consommons proviennent pour la plupart soit des plantes, soit des animaux.

a- Les aliments provenant des animaux :



b- Les aliments provenant des plantes :



On distingue :

- **Les aliments qui font grandir** : Viande, poisson, œuf, lait, pois, haricot, etc.
- **Les aliments qui donnent la force** : Mil, riz, maïs ; igname, patate, huile, beurre, pommes de terre, etc.
- **Les aliments qui protègent** : Salade, carotte, orange, banane, papaye, goyave, feuilles, etc.

