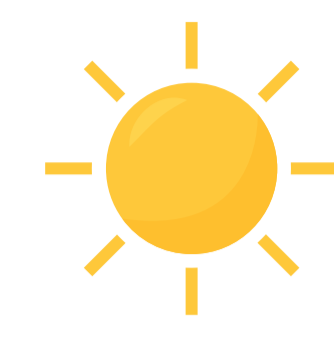
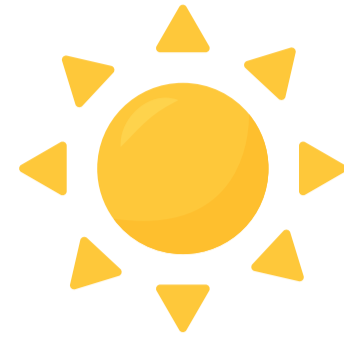
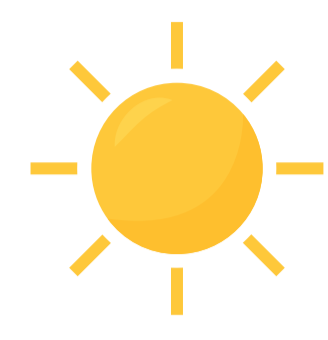


Calendrier saisonnier de fruits et légumes pour une alimentation diversifiée au Burkina Faso



Une couleur plus intense correspond à une plus grande disponibilité

● Espèce inconnue



Groupes Alimentaires	Espèces	Jan	Feb	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
Légumes à feuilles vert foncé Riches en fer, important pour la fonction cellulaire, le développement et la fonction du cerveau et du sang	Feuilles de baobab												
	Bananbourou/boulanboula												
	Amarante												
	Cleomé												
	Corchorus												
	Wegda												
	Laitue												
	Moringa												
	Épinard												
	Kankalaga												
	Kissa												
	Potorpo												
	Tintilga												
Autres Fruits Riches en fibres, vitamines, antioxydants et minéraux	Fruits de baobab												
	Ananas												
	Balanites												
	Pastèque												
	Citron												
	Tangelo												
	Orange												
	Coco												
	Melon												
	Detarium/kaga												
	Ganga												
	Sambga/Raisin												
	Banane												
	Avocat												
	Goyave												
	Liane												
	Nomba												
	Tamarin												
	Karité												
	Jujube												
Mougounouga													
Kalganga													
Lèla													
Silkoré													
Talagam toèga													
Linga													
Autres Légumes Riches en fibres, vitamines, antioxydants et minéraux	Gombo												
	Oignon												
	Choux												
	Navet												
	Kapok												
	Concombre												
	Courgette												
	Oseille												
	Nenuphar												
	Haricot vert												
	Koumba												
	Tomate												
	Aubergine												
Fruits et légumes riches en vitamine A Importante pour la vision, le système immunitaire et la reproduction	Piment												
	Poivron												
	Papaye												
	Carotte												
	Néré												
	Mangue												

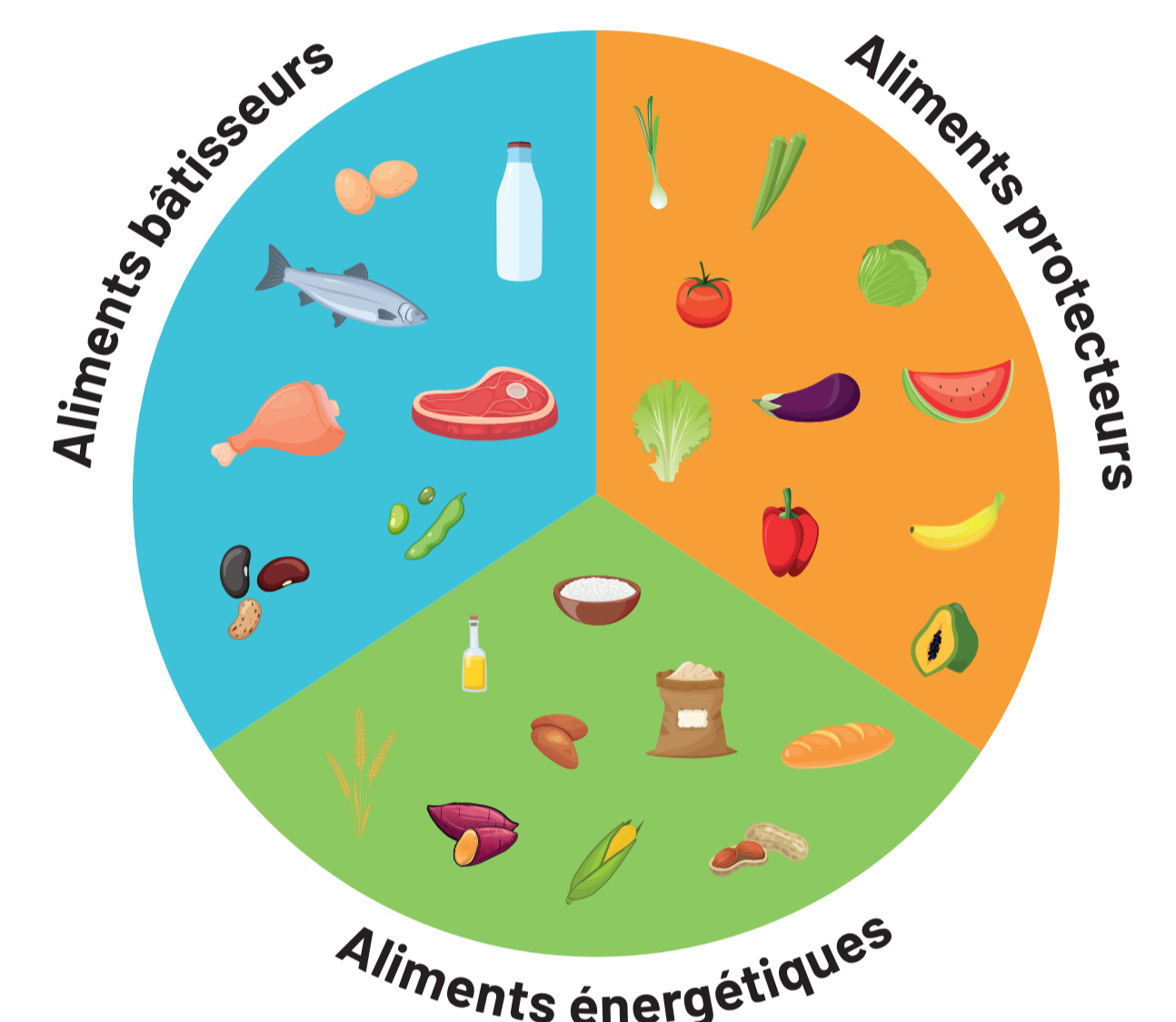
La diversité alimentaire pour une bonne nutrition et une bonne santé

Les bonnes pratiques alimentaires reposent sur les principes d'équilibre, de la variété et de la modération. Les aliments sont classés en trois groupes :

1. Les **aliments protecteurs**, riches en vitamines et sels minéraux. Ils aident à se maintenir en bonne santé et à se protéger des infections ;
2. Les **aliments énergétiques**, riches en glucides et lipides ;
3. Les **aliments bâtisseurs**, riches en protéines qui sont les matériaux de construction de nos corps.

La consommation rationnelle quotidienne d'aliments de ces trois groupes fournit les éléments nutritifs essentiels à la croissance, le développement, la protection, et la réparation du corps.

Coloriez votre assiette ! Des couleurs différentes signifient des différents nutriments.



Mangez les fruits et légumes issus de la biodiversité locale pour diversifier votre alimentation

De nombreuses espèces de fruits et légumes sont disponibles au fil des saisons dans les fermes, les forêts, les champs, et sur les marchés au Burkina Faso.

1. Ajoutez plus de légumes à vos sauces et vos soupes pour améliorer la valeur nutritionnelle de vos aliments de base.
2. Planifiez la production dans le temps de votre jardin pour fournir les fruits et légumes pendant toute l'année.
3. Encouragez votre famille à consommer les fruits et les légumes chaque jour, surtout les légumes à feuilles vertes et les fruits et légumes à chair rouge ou orange.



À propos de ce calendrier saisonnier

Ce calendrier saisonnier a été créé de manière participative avec onze villages de Projet SUSTLIVES (www.sustlives.eu) qui se trouvent dans les provinces de Boulkiemdé, Ouhritenga, Kadiogo, et Bazèga au Burkina Faso. Il indique tous les fruits et légumes cultivés et sauvages qui sont disponibles dans le territoire pendant chaque mois de l'année. Les espèces ont été divisées en quatre groupes pour mettre en évidence leur différentes valeurs nutritionnelles.