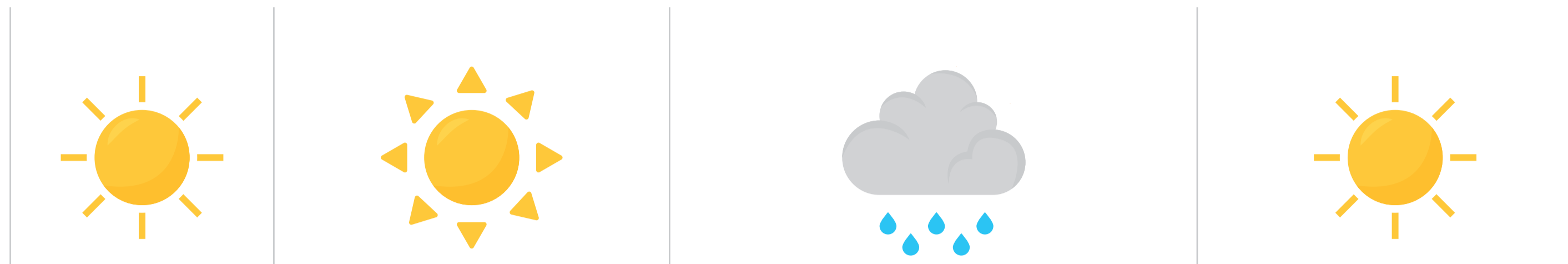
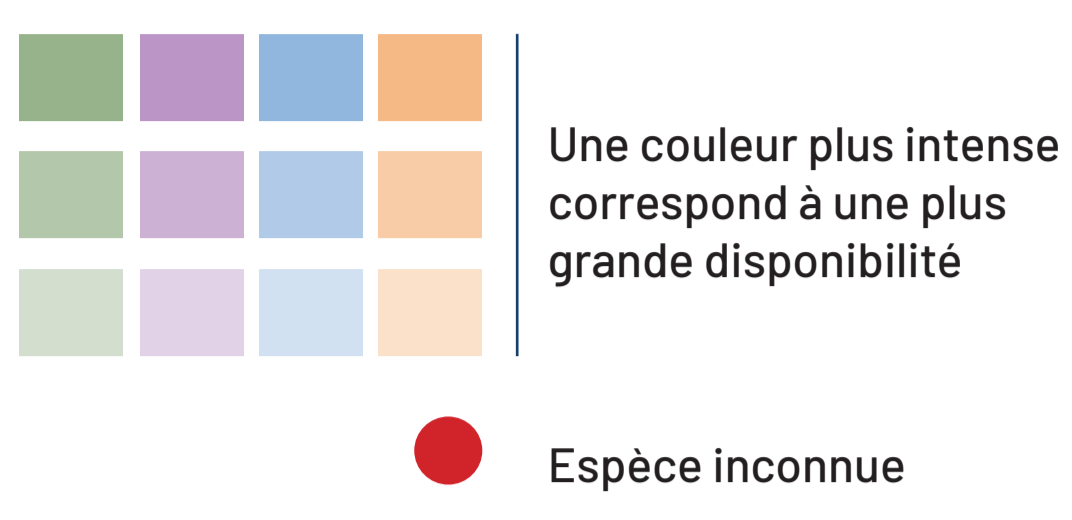


# Calendrier saisonnier de fruits et légumes pour une alimentation diversifiée au Niger



Groupes Alimentaires	Espèces	Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
<b>Légumes à feuilles vert foncé</b> Riches en fer, important pour la fonction cellulaire, le développement et la fonction du cerveau et du sang	Feuille de Baobab												
	Amarante												
	Oseille (guissima)												
	Laitue												
	Salade noire												
	Doulé												
	Moringa grand												
	Moringa petit												
	Oula												
	Epinard												
Yawey foy													
<b>Autres Fruits</b> Riches en fibres, vitamines, antioxydants et minéraux	Pastèque												
	Citron												
	Melon												
	Banane												
	Goyave												
	Canne à sucre												
	Pomme du sahel												
<b>Autres Légumes</b> Riches en fibres, vitamines, antioxydants et minéraux	Gombo												
	Oignon												
	Oignon de Galmi												
	Ail												
	Céleri												
	Choux												
	Choux grand												
	Concombre												
	Courgette												
	Oseille Blanche												
	Oseille Rouge												
	Salade jaune												
	Yalo												
	Tomate												
Aubergine													
<b>Fruits et légumes riches en vitamine A</b> Importante pour la vision, le système immunitaire et la reproduction	Piment rouge												
	Piment vert												
	Poivron												
	Papaye												
	Courge multicolore												
	Courge												
	Carotte												
	Mangue												

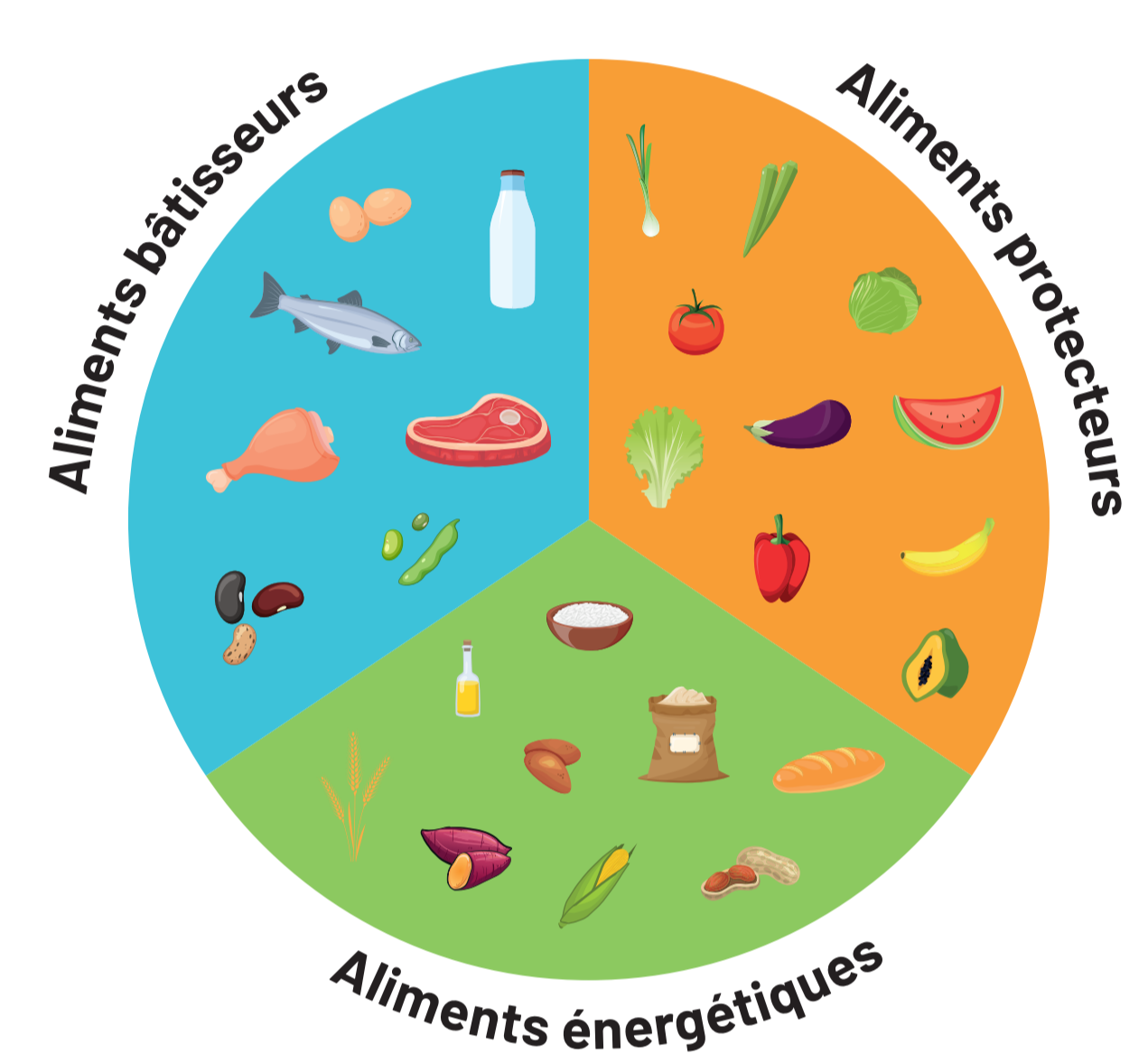
## La diversité alimentaire pour une bonne nutrition et une bonne santé

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.

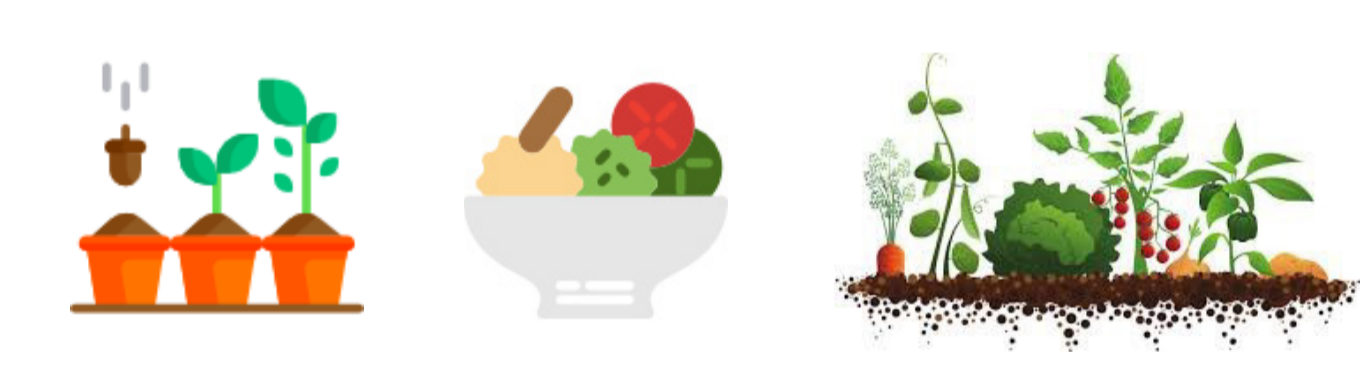
Coloriez votre assiette ! Des couleurs différentes signifient des différents nutriments.



## 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 Niger.

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 neuf villages de Projet SUSTLIVES ([www.sustlives.eu](http://www.sustlives.eu)) qui se trouvent dans les départements du Boboye, Loga, et Niamey au Niger. 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.