

Nourrir la vie

La saine alimentation durant la grossesse

- Pour assurer la croissance et le développement de bébé
- Pour la gestion des malaises et inconforts de grossesse
- Pour la prévention de certaines complications de grossesse

Manger 3 repas équilibrés et 2 à 3 collations par jour

Repas équilibré

Fruits et légumes

- Préférer les fruits et légumes frais, congelé ou en conserve plutôt que les jus.
- Manger au moins 5 légumes et fruits par jour.

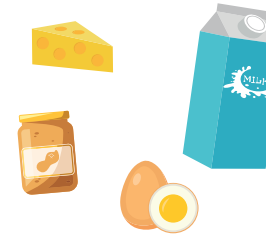


Produits céréaliers et féculents

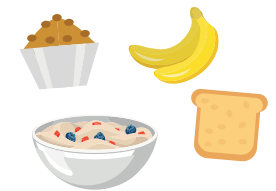
Manger au moins la moitié des aliments sous forme de grains entiers.

Collations

Protéines



Fruits et légumes ou produits céréaliers



Protéines

Inclure une variété de sources de protéines chaque jour

- Viandes et volailles
- Poissons et fruits de mer
- Œufs
- Produits laitiers et substituts
- Produits de soya (tofu, edamame, boisson de soya)
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)
- Noix et graines
- Arachide et beurre d'arachide

Alima recommande :

- 1 oeuf par jour
- 4 portions de produits laitiers et substituts dont 2 verres de lait

1 portion : 250ml de lait ou de boisson de soya, 175g de yogourt, 50g de fromage

Fer

- Transport des nutriments et de l'oxygène au fœtus
- Croissance du fœtus
- Réserve en fer de bébé pour ses 6 premiers mois de vie

SOURCES MIEUX ABSORBÉES

Viandes et volailles
Poissons et fruits de mer
Boudin noir
Abats (cœur, foie, rognon)

Le foie est à éviter lors du 1^{er} trimestre.
Aux 2^e et 3^e trimestre, maximum de 75 g par semaine.
Privilégier le foie de poulet

AUTRES SOURCES

- Graines de citrouille
- Légumineuses
- Tofu moyen ou ferme
- Céréales à déjeuner, pâtes alimentaires et pains enrichis en fer
- Certains légumes (citrouille, pois verts, pommes de terre, épinards)
- Oeufs

Oméga-3



- Impact positif sur l'issue de grossesse (naissance à terme, poids de naissance)
- Rôle important dans la santé de la mère et de l'enfant

SOURCES ANIMALES

- Poissons gras (hareng, saumon, truite, maquereau, sardines). **Alima recommande de manger du poisson gras au moins deux fois par semaine.**

SOURCES VÉGÉTALES

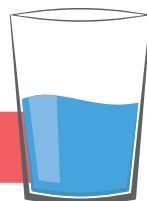
- Noix de Grenoble
- Graines de lin ou de chia
- Huiles végétales (lin, canola, soya)



VITAMINE C

Permet une meilleure absorption du fer
Ananas, brocoli, cantaloup, chou, clémentine, fraise, goyave, kiwi, mangue, orange, papaye, pamplemousse, poivron et tomate

Hydratation



6 VERRES PAR JOUR

- Pour une bonne hydratation, boire environ 1,5 l d'eau par jour.
- Un bon indicateur est la couleur de l'urine. Une urine claire est le signe d'une bonne hydratation.

PENDANT LA GROSSESSE

Prendre une multivitamine prénatale chaque jour

MINIMUM 3 MOIS AVANT LA GROSSESSE

Prendre une multivitamine prénatale contenant 0,4 mg minimum d'acide folique par jour pour réduire le risque de malformations du tube neural chez l'enfant».



Calcium et vitamine D

- Formation des os et des dents de bébé
- Maintien de la masse osseuse de la femme enceinte

SOURCES DE CALCIUM

- Produits laitiers (lait, yogourt et fromage)
- Boisson de soya enrichie
- Tofu avec sulfate de calcium
- Poisson en conserve avec arêtes (sardines, saumon)
- Produits enrichis en calcium (ex. : certains jus d'orange)
- Amandes et beurre de sésame
- Brocoli et légumes feuillus vert foncé

SOURCES DE VITAMINE D

- Lait
- Boissons de soya enrichies
- Certains yogourts enrichis
- Poissons gras (saumon, truite, sardines)
- OEufs
- Margarine enrichie

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

Avis : Cet outil est à titre informatif. Il ne remplace pas les recommandations d'un-e professionnel-le de la santé. En cas de doute, consultez un-e professionnel-le de la santé.

L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de Nourrir la vie. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

2182 Lincoln Avenue Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514.937.5375 | www.centrealima.ca
Tous droits réservés à Alima, centre de nutrition sociale périnatale