

# 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

👍 Aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestre les besoins en énergie et protéines augmentent

## Manger 3 repas équilibrés et 3 collations par jour

### FRUITS ET LÉGUMES

- Manger au moins un légume vert et un légume orangé par jour.
- Préférer les fruits et légumes frais, congelé ou en conserve plutôt que les jus.
- Consommer une source de vitamine C à tous les jours.
- Manger au moins 5 légumes et fruits par jour.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

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



### COLLATION

#### PROTÉINES

- Produits laitiers
- Viandes et substituts



#### GLUCIDES

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers



### PROTÉINES

INCLURE UNE VARIÉTÉ DE SOURCE DE PROTÉINES CHAQUE JOUR.

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

### ALIMA RECOMMANDE:

- 1 œuf 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 FOETUS
- CROISSANCE DU FOETUS
- 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 (coeur, foie, rognon)

Le foie est à éviter lors du 1<sup>er</sup> trimestre.  
Aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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
- Mélasse verte (blackstrap)
- 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). **LE DISPENSAIRE 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)



## EAU



### 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.

Pour plus d'outils,  
visitez le  
[www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## 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

