

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^e et 3^e 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.

Nourrir.
la Vie

LA RÉFÉRENCE EN NUTRITION PÉRINATALE, DE LA GROSSESSE AU NOURRISSON

dispensaire



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

LE DISPENSAIRE 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 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^{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
- Mélasse verte (blackstrap)
- Certains légumes (citrouille, pois verts, pommes de terre, épinards)
- Oeufs

VITAMINE C

PERMET UNE MEILLEURE ABSORPTION DU FER

Ananas, brocoli, cantaloup, chou, clémentine, fraise, goyave, kiwi, litchi, mangue, orange, papaye, pamplemousse, poivron rouge, orange et jaune et tomate

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».

Nourrir.
LA RÉFÉRENCE EN NUTRITION PÉRINATALE, DE LA GROSSESSE AU NOURRISSON
la Vie

dispensaire
diététique de Montréal



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



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.

Consultez une diététiste au besoin.
En cas de doute, posez vos questions à l'équipe de Nourrir la vie.