



BIEN MANGER PENDANT
LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

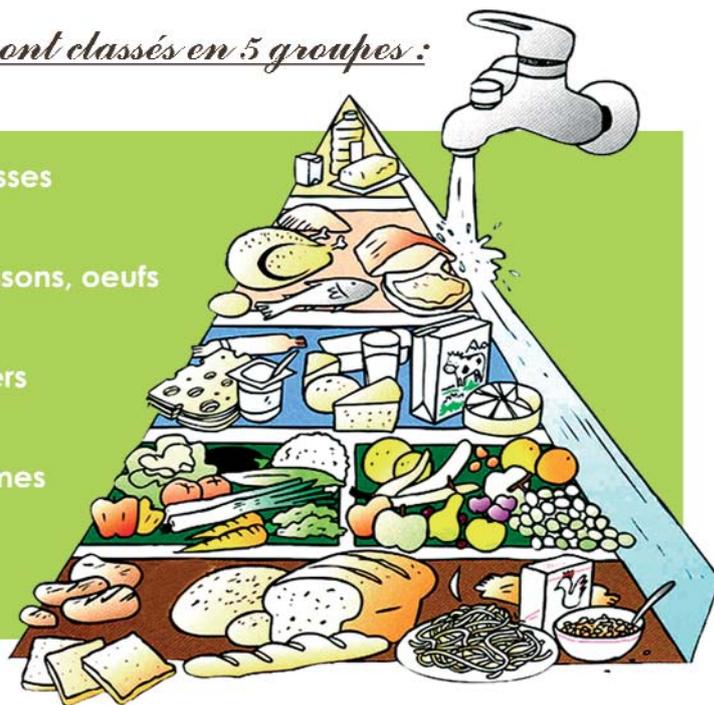
Bien manger, c'est bien se nourrir soi et son bébé, avant et après la naissance! C'est vous offrir toutes les chances d'être en bonne santé! Mais que manger et en quelle quantité?

L'équilibre alimentaire

se construit **au fil des jours et en fonction des aliments consommés.**

Les aliments sont classés en 5 groupes :

- Les matières grasses
- Les viandes, poissons, oeufs
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les féculents



Chaque groupe d'aliments apporte les éléments différents dont nous avons besoin. C'est pourquoi chaque groupe doit être présent dans notre alimentation tous les jours.
Pour y arriver, consommez **3 repas et 2 collations.**

A la base de la pyramide, nous trouvons le groupe d'aliments qui devrait occuper la plus grande place dans l'alimentation quotidienne. Ce sont les aliments que nous devons manger le plus souvent et en plus grande quantité. Plus nous remontons vers la pointe de la pyramide, plus l'espace attribué au groupe alimentaire diminue. Cela veut dire que, nous en avons besoin en plus petite quantité et moins souvent !



Des féculents à chaque repas

Ce groupe alimentaire procure l'énergie
nécessaire à notre activité et à satisfaire la faim...

La consommation de ces aliments n'est pas
responsable de l'excès de poids.

- Les céréales: seigle, orge, froment (ou blé), avoine, riz...
Les aliments préparés avec ces ingrédients:
le pain, les pâtes, les semoules...
- Les légumes secs: haricots, fèves, lentilles, pois chiches,...
- Les pommes de terre



*Des légumes et des fruits
5 fois par jour*



Exemple :

un bol de potage, une ration de crudités,
une louche de légumes cuits,
un fruit et une compote.

Manger des fruits et des légumes
aide à vaincre la constipation.

◆ Toujours les laver et les éplucher ◆
(voir page 11)



Les futures mamans qui n'ont pas l'habitude de boire du lait ne doivent pas se forcer à en boire durant la grossesse et l'allaitement



Des produits laitiers

3 à 4 fois par jour



Un grand verre de lait demi-écrémé (250ml)
apporte autant de calcium que :

=



200 gr de
yaourt maigre

300 gr de fromage
blanc demi-gras



50 gr de
camembert



35 gr de
Hollande jeune,



80 gr de
fêta ou mozzarella



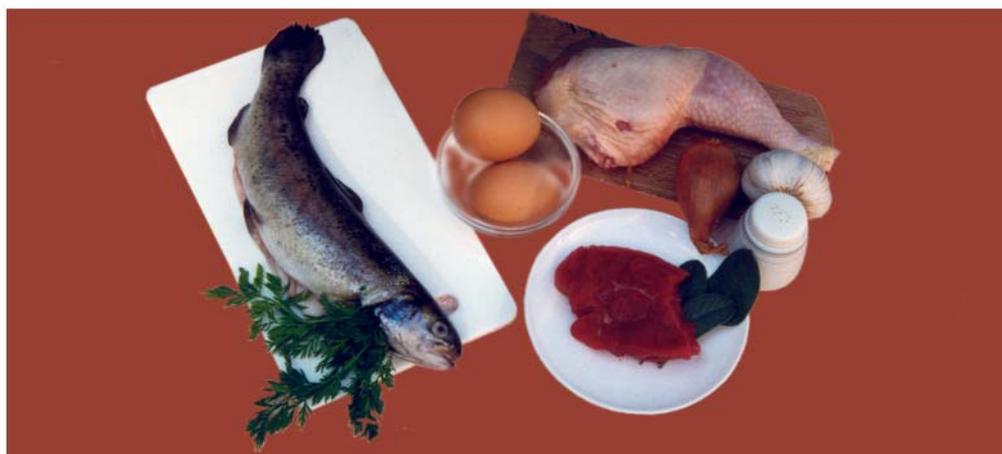
Du poisson minimum 2 fois par semaine :

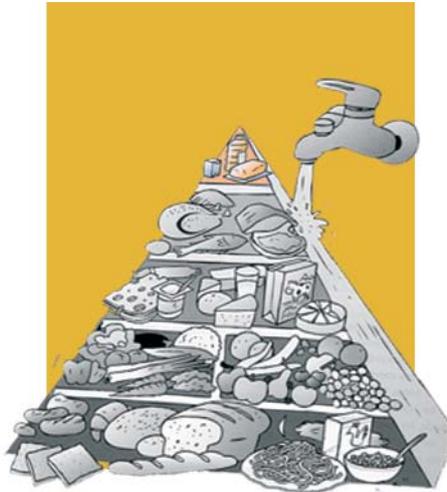
Une fois du poisson gras :
sardines, anchois, harengs,...

Une fois un autre poisson :
cabillaud, truite,...



*De la viande,
de la volaille, du poisson ou des
oeufs 1 fois par jour*





Variez les huiles:
Colza, olive,maïs, soja, tournesol et
arachide...



Des matières grasses en petite quantité

L'organisme a besoin de graisses en très petites quantités. Certains aliments sont riches en graisses visibles (beurre, margarine, huile) et d'autres en graisses "cachées", c'est le cas de la viande, des charcuteries, des produits laitiers et des pâtisseries...

Un excès de graisse peut entraîner un risque pour la santé tel que l'obésité ou les maladies cardio-vasculaires.





Buvez au moins 5 verres d'eau par jour!

- **L'eau est la meilleure boisson pour étancher la soif!**
- Les limonades (orange, citron, cola,...) et les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre. Ils doivent être consommés avec modération.
- Le café, le thé, les colas et les boissons stimulantes contiennent des excitants comme la caféine, la théine. Évitez-les!
- La consommation de boissons alcoolisées (vin, bière,...) est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. L'alcool est toxique pour le développement du bébé.
- Les édulcorants, les aliments ou boissons qui en contiennent sont déconseillés pendant la grossesse et l'allaitement car leurs effets à long terme ne sont pas connus.



Pour éviter les intoxications alimentaires pendant la grossesse

- Consommez les aliments d'origine animale toujours bien cuits (viande, volaille, oeufs, poisson...).
- Consommez uniquement les produits laitiers fabriqués à base de lait pasteurisé.
- Lavez tous les fruits et les légumes.
Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, consommez les fruits et les légumes que vous pouvez éplucher. Ceux qui ne peuvent être épluchés doivent être cuits (laitue, chicons, fraises,...).

Testez la variété de votre alimentation.

**Vous trouverez sur la page suivante une grille.
Notez-y ce que vous avez mangé hier.**

Pour chacun des 5 repas, mettez une croix en face de l'aliment que vous avez consommé.

Exemples:

Si vous avez mangé une tartine au fromage et bu un jus de fruits sans sucre ajouté, faites une croix dans:

- " lait et produits laitiers " pour le fromage
- " féculents " pour la tartine
- " fruits et légumes " pour le jus de fruits

Si vous avez mangé du risotto au poulet, faites une croix dans:

- " viande " pour le poulet
- " féculents " pour le riz
- " fruits et légumes " pour les légumes qui accompagnent le riz

Groupe d'aliments					
	Déjeuner	Collation	Dîner	Goûter	Souper
Féculents					
Fruits et légumes					
Lait et produits laitiers					
V viande, volaille, poisson, oeufs					
Eau					

Total des points obtenus:

- Si vous obtenez 8 points ou plus: Bravo! Votre alimentation est variée.
- Si vous obtenez 6 ou 7 points: C'est bien, mais vous pouvez améliorer la qualité de votre alimentation. Trouvez vous-même quels aliments devraient être présentés plus souvent en vous aidant de la pyramide alimentaire.
- Si vous obtenez 5 points ou moins: Que se passe-t-il au moment des repas? Pourquoi ne pas en parler avec le médecin ou l'équipe médico-sociale de la consultation ONE? Ensemble vous pourriez trouver des idées ou des informations susceptibles de vous aider.

Groupe d'aliments	Nombre de croix	Comment calculer?	Points
Féculents		4 ou 5 croix = 2 pts 3 croix = 1 pts 2 ou moins = 0 pts	
Fruits et légumes		4 croix ou + = 2 pts 2 ou 3 croix = 1 pts 0 ou 1 croix = 0 pts	
Lait et produits laitiers		3 ou 4 croix = 2 pts 2 ou 3 croix = 1 pts 0 ou 1 croix = 0 pts	
V viande, volaille, poisson, oeufs		1 croix = 2 pts 0 croix = 1 pts + de 1 croix = 0 pts	
Eau	Si vous buvez au moins 5 verres d'eau	Ajoutez un point au total	
Graisse	Si vous avez utilisé de l'huile	Ajoutez un point au total	
TOTAL			

Editeur responsable

Laurent MONNIEZ
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

Conception :

Services ONE

Photos :

Image 100 Ltd

Dessins :

Frédéric Thiry

Finalisation :

Infographie ONE

N° : D/2007/74.80/18

Avec le soutien
de la Communauté française Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale.

