

### Le 3<sup>e</sup> niveau de la pyramide (N.III)

Les femmes enceintes ont besoin de 60 - 80 grammes de protéines par jour.

- **Les produits laitiers** – 4 portions ou plus de produits laitiers par jour: yaourt ou fromage, pauvres en graisses et riches en calcium, pour des dents et un système osseux solides; apport de vitamines A et D, de protéines, de vitamines B. La vitamine A favorise la croissance, améliore la vue, augmente la résistance aux infections. Apport nécessaire: 1.000 mg de calcium/jour. Autres sources de calcium: les feuilles vertes, les haricots et les petits pois secs, les noix et les graines, le fromage de soja (tofu). A éviter: les fromages fermentés.

**Une portion de produits laitiers = une tasse de lait ou de yaourt ou 40 g de fromage naturel ou 60 g de fromage industriel.**

- **Le poulet et le poisson**, les œufs, les noix, les haricots et les petits pois secs. Les protéines servent à former les muscles, les tissus, les enzymes, les hormones et les anticorps.

*Au premier trimestre de grossesse, la quantité de protéines nécessaire est plus réduite, mais elle augmentera aux II<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> trimestres, lorsque le développement de l'enfant est très rapide.*

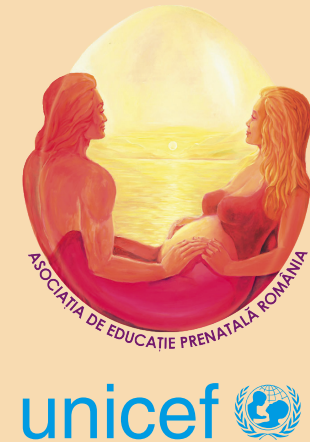
**Une portion de protéines = 50 - 100 g de viande maigre préparée – poulet ou poisson; 30 g de viande équivaut à 1/2 tasse de petits pois secs préparés ou à 1 œuf ou à 1/2 tasse de fromage de soja (tofu) ou à 1/3 tasse de noix.**

### Le 4<sup>e</sup> niveau de la pyramide (N.IV)

- **Huiles et graisses.** Durant la grossesse, il est recommandé d'utiliser les huiles et les graisses contenant des acides gras non saturés oméga 3, très importants pour le développement du cerveau; l'huile de tournesol ou d'olives (1<sup>ère</sup> pression à froid, de préférence), les graines de lin, le maquereau, les sardines sont idéales durant la période prénatale et l'allaitement; elles jouent un rôle important dans la régénération des vaisseaux et du tissu nerveux, influençant la capacité d'apprentissage. La margarine, les huiles raffinées ou rances et la friture sont à éviter.

- **Les hydrates de carbone (ou glucides)** sont la principale source d'énergie pour toutes les fonctions du corps et le principal combustible pour les muscles, le système nerveux et notamment pour le cerveau. **Le sucre raffiné produit du mucus en excès et augmente l'acidité du sang, entravant l'action de certains minéraux et vitamines essentiels présents dans le corps et menant, avec le temps, à une baisse de l'immunité.** Les céréales et les légumes contiennent des glucides complexes, ainsi que des protéines, c'est pourquoi ils sont à préférer. Si vous avez envie d'une douceur, plutôt que de choisir le sucre raffiné, les bonbons ou le chocolat, savourez un fruit frais, un peu de miel ou quelques fruits secs.

L'enfant  Arc-en-Ciel  
FONDATION



**L'ALIMENTATION  
DURANT LA GROSSESSE**  
**Bénéfique pour la maman  
et le bébé**



Edition internationale révisée

## Le 1<sup>er</sup> niveau de la pyramide (N.I)

### Les produits à base de céréales (complets):

- pain complet
- riz complet
- pâtes complètes
- céréales (flocons) et graines

### Qu'est-ce qu'ils contiennent?

- Du fer, les vitamines B, des protéines, des minéraux et des fibres, dont votre corps a tellement besoin.
- Du magnésium, qui joue un rôle important dans la consolidation des os et la libération de l'énergie des muscles.
- Du sélénium, qui a un rôle antioxydant pour les cellules et qui favorise l'activité du système immunitaire.

### Quelle quantité de céréales dois-je consommer quotidiennement?

- Un nombre de portions aussi grand que possible
- Une portion de céréales = 1 tranche de pain complet, 1/2 tasse de céréales préparées à chaud, du riz ou des pâtes, 1 tasse de céréales pour le petit déjeuner.**

*Certaines céréales que vous prenez au petit déjeuner peuvent être enrichies à 100% l'acide folique (ou vitamine B6), nécessaire chaque jour à votre organisme. On a constaté que l'acide folique prévient certaines malformations fœtales sévères – et la nausée durant le premier trimestre!*

**Avant la conception et pendant la grossesse, il est important pour vous de choisir des céréales enrichies d'acide folique (si vous en trouvez sur le marché) et des produits à base de farine de céréales complètes.**

## La pyramide alimentaire: 4 niveaux



### CONSEILS PRATIQUES

- A chaque repas ajoutez de la salade (laitue) et des fines herbes, arrosées d'huile (1<sup>ère</sup> pression à froid), de jus de citron et des légumes de la saison grillés ou que l'on a fait mijoter dans de l'huile ou cuits à la vapeur.
- Préférez le poisson ou le poulet à la viande.
- Savourez un fruit de la saison entre les repas.
- Consommez des produits à base de farine de céréales complets.
- Choisissez le miel (en remplacement du sucre).
- Lisez les étiquettes des produits: évitez ceux contenant des huiles végétales partiellement hydrogénées, de grandes quantités de sel, des additifs.
- Buvez de l'eau, environ 2l/jour, en imaginant qu'elle coule d'une source d'eau pure.

**Très important: Mangez dans un état de paix, de joie et de gratitude, car vous transmettez ainsi à votre bébé une relation positive à la nourriture et un message d'AMOUR!**

## Le 2<sup>e</sup> niveau de la pyramide (N.II)

**Les fruits et les légumes:** La plupart des légumes donnent peu de calories et ne contiennent pas de cholestérol. Ils sont, en échange, très riches en potassium, fibres, acide folique, vitamine A, vitamine E, vitamine C.

Vous devez consommer chaque jour au moins 7 portions de fruits (3 portions) et de légumes (4 portions). Les fruits et les légumes contenant la vitamine C vous apporteront, à vous et à votre bébé, des gencives saines, la capacité de guérison et de cicatrisation rapide des blessures, un taux élevé d'absorption du fer.

Voici quelques fruits et légumes qui contiennent la vitamine C: pommes, fruits de l'églantier et de l'argousier, fraises, kiwi, melon, oranges, tomates, poivrons, choux, brocoli, tous les légumes aux feuilles vertes.

*Les fruits et les légumes augmentent l'apport de minéraux, de fibres et d'énergie, si nécessaires à votre organisme. Les fines herbes apportent un supplément de vitamines A, de fer et de phosphates, substances nutritives très importantes pendant la grossesse.*

**Une portion de fruits = 1 pomme ou 1 banane ou 1/2 tasse de fruits secs ou 3/4 tasse de jus de fruits.**  
**Une portion de légumes = 1 tasse de légumes frais aux feuilles vertes ou 1/2 tasse d'autres légumes (crus ou préparés à chaud) ou 3/4 tasse de jus de légumes.**