Alimentation saine

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Avantages d’une alimentation saine

- Favorise une croissance saine pour le bébé.
- Réduit les risques de problèmes de santé pour la mère.
- Favorise un gain de poids sain.
- Aide à se sentir bien.
- Développe des habitudes alimentaires saines.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Conseils pour les partenaires

Améliorer vos habitudes alimentaires peut diminuer les risques de développer :

- Obésité.
- Hypertension artérielle.
- Diabète.
- Maladie cardiaque.
- Certains cancers.

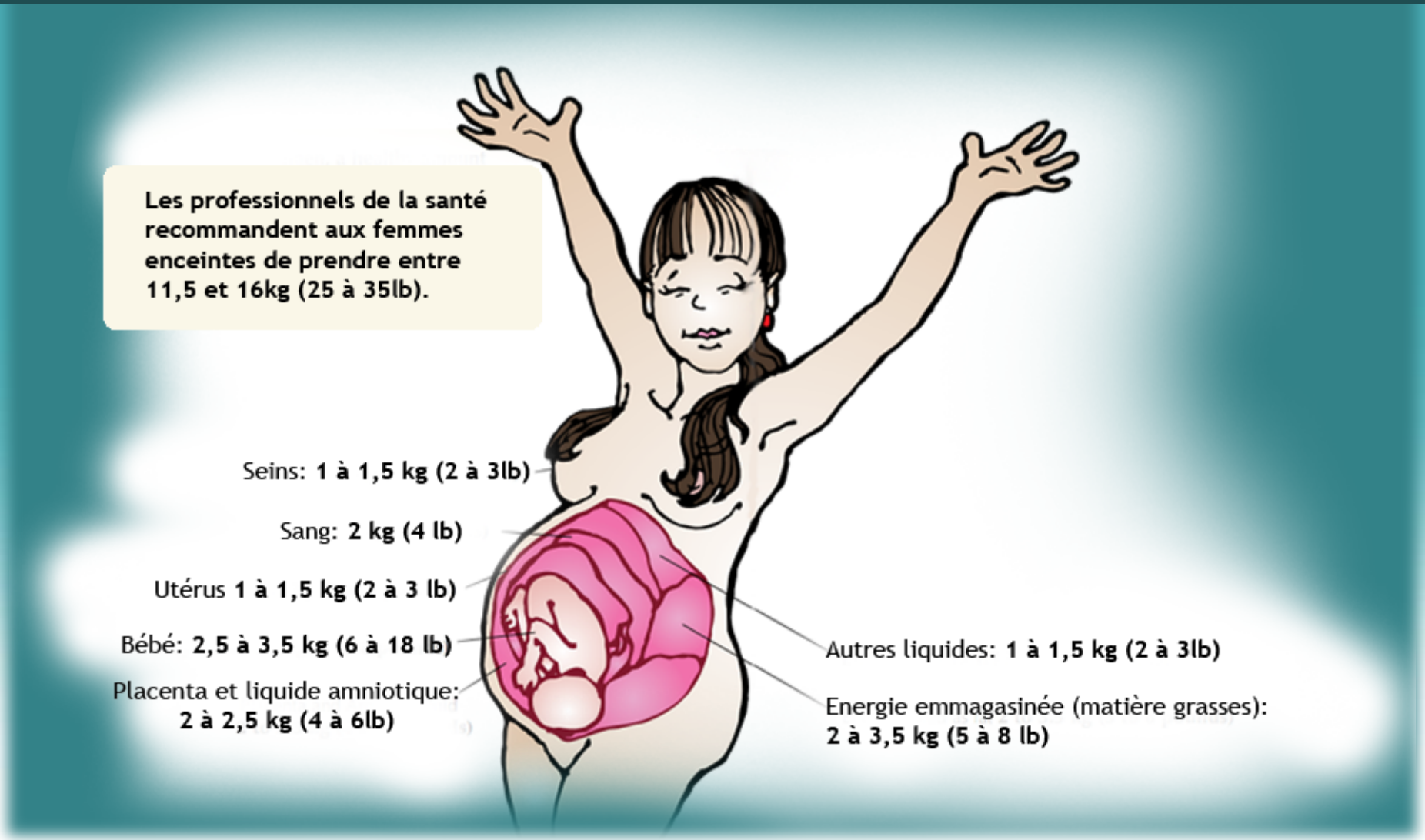
best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Matière à réflexion...

	VRAI	FAUX
1. Puisque je mange pour deux, je devrais manger deux fois plus		
2. J'ai besoin d'une plus grande quantité de fer pendant la grossesse.		
3. Le lait est le seul aliment capable de procurer à mon bébé le calcium et la vitamine D dont il a besoin pour renforcer ses os.		
4. Je ne devrais pas manger de poisson pendant ma grossesse.		
5. Je m'alimente bien, mais je devrais quand même prendre une multivitamine.		

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Combien de poids est-il normal de prendre?



best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Alicia et Felipe

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Alicia et Felipe

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger?			A quoi correspond une portion?
	14-18 ans	19-50 ans	
Légumes et fruits	7	7-8	Légumes frais, surgelés ou en conserve: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 250 ml (1 tasse) Fruits frais. surgelés ou en conserve: 1 fruit ou 125 ml (½ tasse) Jus de fruits ou de légumes 100% purs: 125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	6	6-7	Pain: 1 tranche Bagel: ½ bagel (45 g) Pains Plat: ½ pita ou ½ tortilla (35 g) Riz, boulgour ou quinoa cuit: 125 ml (½ tasse) Céréales froides: 30g ou chaudes: 175 ml (¾ tasse) Pâtes alimentaires ou couscous cuits: 125 ml (½ tasse)
Laits et substituts	3-4	2	Lait ou lait en poudre (reconstitué): 250 ml (1 tasse) Lait en conserve (évaporé): 125 ml (½ tasse) Boisson de soya enrichie: 250 ml (1 tasse) Yogourt: 174 g (¾ tasse) Kéfir: 175 g (¾ tasse) Fromage: 50 g (1½ oz)
Viandes et substituts	2	2	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres cuits: 75 g(2½ oz) / 125 ml (½ tasse) Légumineuses cuites: 175 ml (¾ tasse) Tofu: 150 g ou 175 ml (¾ tasse) Oeufs: 2 oeufs Beurre d'arachide ou de noix: 30 ml (2 c. à table) noix et graines écalées: 60 ml (¼ tasse)

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger?			A quoi correspond une portion?
	14-18 ans	19-50 ans	
Légumes et fruits	7	7-8	Légumes frais, surgelés ou en conserve: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 250 ml (1 tasse) Fruits frais. surgelés ou en conserve: 1 fruit ou 125 ml (½ tasse) Jus de fruits ou de légumes 100% purs: 125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	6	6-7	Pain: 1 tranche Bagel: ½ bagel (45 g) Pains Plat: ½ pita ou ½ tortilla (35 g) Riz, boulgour ou quinoa cuit: 125 ml (½ tasse) Céréales froides: 30g ou chaudes: 175 ml (¾ tasse) Pâtes alimentaires ou couscous cuits: 125 ml (½ tasse)
Laits et substituts	3-4	2	Lait ou lait en poudre (reconstitué): 250 ml (1 tasse) Lait en conserve (évaporé): 125 ml (½ tasse) Boisson de soya enrichie: 250 ml (1 tasse) Yogourt: 174 g (¾ tasse) Kéfir: 175 g (¾ tasse) Fromage: 50 g (1½ oz)
Viandes et substituts	2	2	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres cuits: 75 g(2½ oz) / 125 ml (½ tasse) Légumineuses cuites: 175 ml (¾ tasse) Tofu: 150 g ou 175 ml (¾ tasse) Oeufs: 2 oeufs Beurre d'arachide ou de noix: 30 ml (2 c. à table) noix et graines écalées: 60 ml (¼ tasse)

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Nutriments favorisant la croissance du bébé

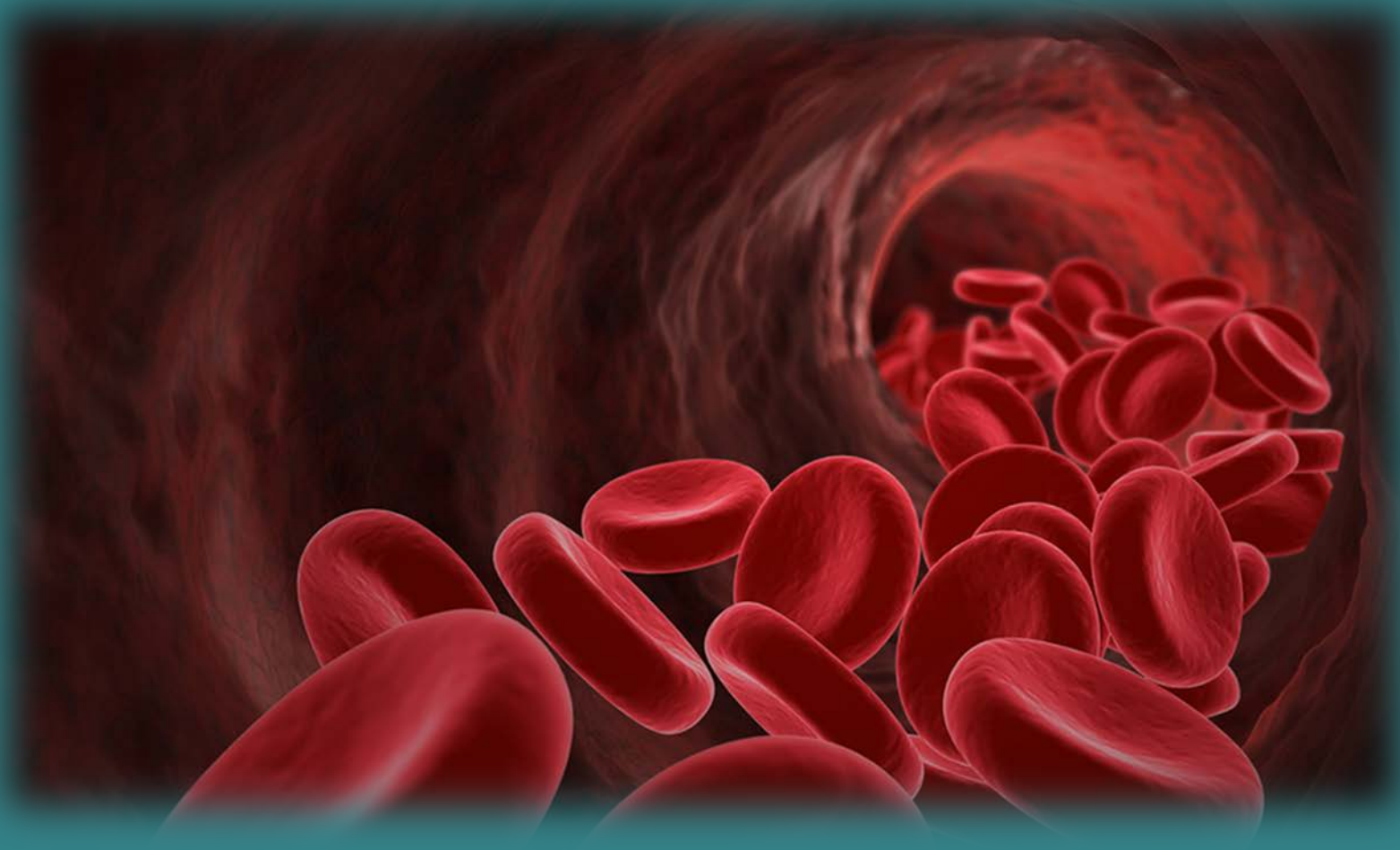
- Folate (acide folique) et vitamine C.
- Glucides et fibres.
- Calcium et vitamine D.
- Fer et protéines.
- Acides gras oméga-3.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Folate (acide folique)

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Fer



best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Fer et vitamine C

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Calcium et vitamine D

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Acides gras oméga-3

Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 :

- Poisson gras - saumon, truite, maquereau, sardines, hareng.
- Certains fruits de mer - moules, huîtres.
- Graine de lin et huile de lin.
- Graines de soya et huile de soya.
- Huile de canola.
- Noix.
- Certaines algues.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Salubrité des aliments

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Aliments à éviter

- Aliments susceptibles de causer la listériose.
- Poissons à forte teneur en mercure.
- Excès de caféine.
- Foie et produits du foie.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Protéger votre bébé

- Édulcorant artificiel
- Tisanes, boissons énergisantes et suppléments
- Plomb et métaux lourds
- Pesticides

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Protéger votre bébé

- Bisphénol A (BPA)
- Toxoplasmose

Pour obtenir plus de renseignements

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique de votre localité
- Les diététistes du Canada
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
- Santé Canada

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.

L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

© 2018