



MANGER SAINEMENT



Votre recette pour un bébé en meilleure santé!

Un bébé a souvent une bonne longueur d'avance dans sa croissance, bien avant qu'une femme sache qu'elle est enceinte. Si vous vous alimentez déjà sainement au moment de la conception, vous offrez à votre bébé le meilleur départ possible.

Une alimentation saine peut même vous aider à devenir enceinte. Il semblerait, selon les recherches, que le rôle que joue l'organisme de l'homme et de la femme dans la grossesse soit affecté par une trop forte ou trop faible quantité de certains nutriments importants.

Le choix d'aliments sains, avant et pendant la grossesse, est associé à la bonne croissance d'un bébé. De tels choix permettent aussi à une femme d'avoir un poids santé à chaque étape de sa grossesse.

Les habitudes alimentaires se prennent très tôt dans la vie; il est donc important que les deux futurs parents donnent l'exemple. Commencez dès maintenant.

Vos choix

Répondez à chacun des énoncés suivantes.

Prenez-vous régulièrement vos repas et collations?

Des repas et des collations pris régulièrement procurent à votre organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin chaque jour. Prenez un petit déjeuner, ne sautez aucun repas et ne restez pas plus de trois ou quatre heures sans manger. Certaines personnes font l'erreur de manger trop peu durant la journée, ce qui attise leur appétit en fin de journée et les incite à trop manger. Consommez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires à chaque repas et d'au moins deux de ces groupes aux collations.

OUI NON

Mangez-vous de cinq à douze portions de produits céréaliers chaque jour?

Ces aliments sont votre principale source d'énergie. Ils sont une bonne source de fer et de fibres. Choisissez des pains, céréales, riz et pâtes de grains entiers.

OUI NON

Mangez-vous chaque jour de cinq à dix portions de fruits et de légumes?

Ces aliments vous procurent d'importantes fibres et vitamines. Choisissez plus souvent des légumes verts foncés et des légumes et fruits orangés.

OUI NON

Consommez-vous chaque jour de trois à quatre portions de produits laitiers?

Ces aliments sont une source de calcium et de protéines. Le lait, le fromage et le yogourt font partie de ce groupe alimentaire. Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. (Si vous avez une allergie ou intolérance au lactose, consultez une diététiste qui vous indiquera d'autres sources de calcium.)

OUI NON

Mangez-vous chaque jour de deux à trois portions de viande ou substitut?

Ces aliments vous procurent du fer et des protéines. Optez plus souvent pour des viandes maigres, de la volaille et du poisson, de même que des pois secs, des lentilles et du tofu. (Les personnes végétariennes qui ne consomment ni œufs ni produits laitiers devraient peut-être consulter une diététiste pour s'assurer que leur régime leur apporte suffisamment de fer, de vitamine B-12 et de protéines.)

OUI NON

Consommez-vous de petites quantités des « autres aliments »?

Les « autres aliments » ne font pas partie des quatre groupes alimentaires, mais ils ajoutent saveur et plaisir aux repas. Les sucreries, croustilles et matières grasses, telles que la margarine et l'huile d'olive, peuvent être consommées en petites quantités.

OUI NON

Une question d'équilibre

Chaque réponse positive indique le choix d'une bonne habitude pour vous et votre futur bébé.



MANGER SAINEMENT

Café, thé et autres boissons

Il est important de boire chaque jour suffisamment de liquide pour prévenir la déshydratation. Il est recommandé de boire huit à dix verres de liquide chaque jour. Choisissez l'eau! Les autres boissons peuvent contenir de la caféine. Le café, le thé et le chocolat sont des sources de caféine qui, prise en trop grande quantité, peut causer une insuffisance de poids chez le bébé. Lorsque vous planifiez une grossesse et pendant votre grossesse, limitez votre consommation de caféine à 300 mg (1 1/2 tasse de café) par jour.

Votre passeport pour le changement

Aucun aliment ou groupe alimentaire ne peut répondre seul à tous vos besoins. Vous devez consommer un peu de tout pour obtenir les vitamines et nutriments dont vous et votre bébé avez besoin

Exemple :

OBJECTIF : J'aimerais en apprendre davantage sur la saine alimentation.

PLAN : Je vais me procurer le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

OBJECTIF :

PLAN :

OBJECTIF :

PLAN :

RESSOURCES LOCALES

Diététiste professionnelle de votre bureau de santé publique, hôpital ou centre de santé communautaire :

Professionnel de la santé :

Bibliothèque municipale :

Librairie(s) :

Guide alimentaire canadien pour manger sainement :

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html