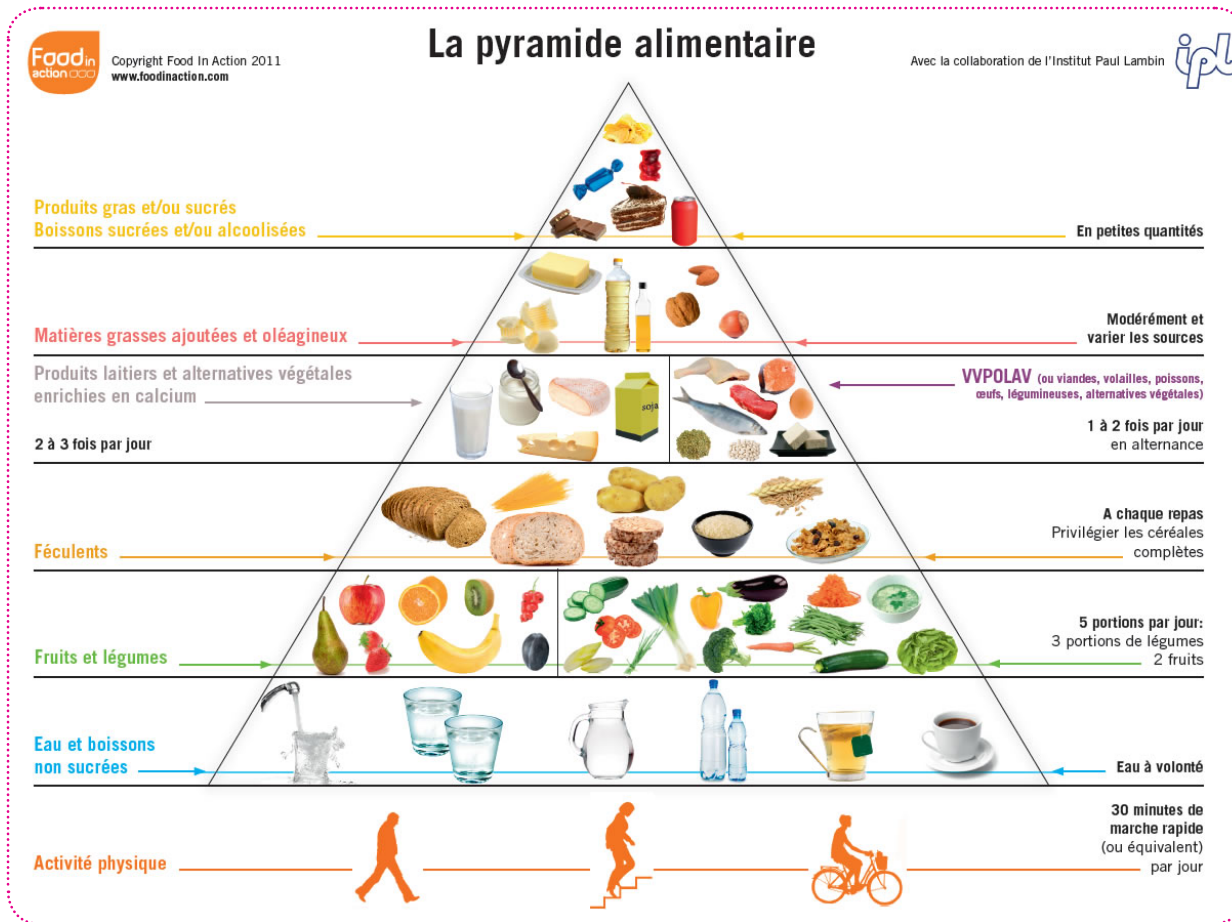


«Manger pour deux» signifie manger équilibré, et non pas manger deux fois plus.



Une alimentation équilibrée et variée vous apporte en quantités suffisantes tous les nutriments dont vous avez besoin. Veillez aussi à adopter un rythme régulier de vos repas.

La pyramide alimentaire illustre l'alimentation équilibrée à savoir la complémentarité des familles alimentaires et l'importance de chaque famille, de bas en haut.

Quelques conseils :

- boire de 1 à 1.5 l par jour, de préférence de l'eau, en évitant les boissons alcoolisées et les sodas
- consommer les fruits et les légumes de préférence de saison, frais, cuits, en compote ou dans un potage
- préférer les féculents (pain, pâtes, riz, pommes-de-terre ...) complets et varier les viandes, la volaille, les poissons et les œufs sont à consommer avec parcimonie, maximum le ¼ de votre assiette
- les sucreries et autres en-cas peuvent être consommés en petite quantité et de temps en temps.

Sachez aussi :

- ✓ Les produits laitiers sont la meilleure source de calcium, un nutriment précieux pour le développement osseux de votre enfant. Si vous ne mangez pas de laitage, vous pouvez choisir des eaux minérales calciques et des laits alternatifs végétaux enrichis en calcium.
- ✓ Les matières grasses contiennent beaucoup de calories mais sont utiles à la santé. Privilégiez les graisses d'origine végétale en quantité modérée (huile de colza pour cuire et réaliser les préparations froides ; beurre ou minarine riche en oméga 3 pour tartiner).
- ✓ Les acides-gras oméga 3 contenus dans les poissons gras, comme les sardines, le maquereau, les saumons sauvages sont importants pour le développement neurologique de l'enfant. Intégrez-les régulièrement dans vos menus de même que les œufs riches en oméga 3 (Colombus et Feel Good).

Pendant la grossesse, l'alimentation doit être contrôlée sur le plan hygiène.

En effet parmi les maladies transmises par les aliments, la toxoplasmose et la listériose peuvent avoir des conséquences particulièrement graves pour le bébé.

Un test sanguin réalisé en début de grossesse permet de savoir si vous êtes ou non immunisée contre la toxoplasmose, demandez conseil à votre médecin.

Pour éviter la toxoplasmose pendant la grossesse, il faut :

- ➔ éviter le contact avec la terre, les griffes et les excréments des chats, chiens, lapins, oiseaux, leur litière et jardiner avec des gants
- ➔ consommer les viandes bien cuites, éviter les charcuteries crues (filet américain, jambons d'Ardenne, bacon, salami, saucisson) ainsi que les préparations à base d'œufs crus (tiramisu, mousse au chocolat, mayonnaise « maison », œufs à la coque, ...)
- ➔ les légumes crus doivent être épluchés et bien lavés ; éviter le persil, les radis et les fraises car ils sont trop difficiles à nettoyer parfaitement

Pour éviter la listériose, il faut :

- ➔ éviter de manger les fromages au lait cru (certains camemberts, certains bries, les fromages de chèvre artisanaux, le comté, les fromages bleus). Ces mêmes fromages cuits sont sans danger
- ➔ éviter les fruits de mer et les crustacés crus ; s'ils sont cuits, assurez-vous de leur fraîcheur.

Pour de plus amples renseignements, le service diététique reste à votre disposition

071 10 49 01

www.ghdc.be



Conseils alimentaires pour futures mamans