

ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

VRAI OU FAUX : QUAND ON EST ENCEINTE, ON DOIT MANGER POUR DEUX.

C'est **Faux** : Il est vrai que les femmes enceintes ont des besoins augmentés, mais elles sont loin d'avoir besoin de manger 2 fois plus qu'à l'habitude !

Une alimentation variée et équilibrée aide la femme enceinte de couvrir ses besoins en énergie et en nutriments

Pendant le **1^{er} trimestre**, une femme enceinte a besoin d'environ **100 calories** de plus. Par exemple, 1 tasse de lait fournit environ 100 calories.

Pendant le **2^e et 3^e trimestre**, une femme enceinte a besoin d'environ **300 calories** de plus qu'à l'habitude. Par exemple : 1 tasse de lait, 2 œufs à la coque et 100g de yogourt fournissent environ 300 calories.

	Femme de 19-50 ans	Femme enceinte
Légumes et fruits	7 à 8	7 à 10
Produits céréaliers	6 à 7	7 à 8
Lait et substituts	2	3 à 4
Viande et substituts	2	2 à 3

1. Référez-vous au « Guide alimentaire Canadien pour manger sainement » pour la taille des portions.

Il est souvent difficile d'atteindre les besoins en folates pendant la grossesse, c'est entre autres pour cette raison que l'on recommande de prendre des vitamines prénatales.

Protéines



On les retrouve dans les aliments des groupes **Viande et substituts** et **Lait et substituts**.

Pendant la grossesse, les protéines sont très utiles pour la **croissance des nouveaux tissus**, donc la croissance du bébé.

Fer



On le retrouve surtout dans les aliments du groupe **Viande et Substituts** et dans les **Produits céréaliers**.

Sert à la croissance du fœtus et du placenta. Un apport suffisant permet d'éviter l'anémie ferriprive, qui pourrait avoir des conséquences négatives pour le bébé et pour la mère

Calcium & Vitamine D



On les retrouve surtout dans les aliments du groupe **Lait et Substituts**.

Servent à maintenir les os de la mère en santé et au développement du squelette du bébé.

Acide folique



On le retrouve dans les produits **céréaliés enrichis**, les noix, les œufs, les légumineuses, les légumes verts feuillus, les oranges.

Sert à prévenir les malformations du tube neural, prévenir la naissance de bébé de petit poids.