



MINISTERO
DELL'INTERNO

ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

SOS Activités d'assistance technique
Spécialistes de la nutrition

L'alimentation joue un rôle crucial dans toutes les phases de la vie d'une femme, y compris pendant la grossesse.

Maintenir ou atteindre un ***bon équilibre nutritionnel***, dès la période préconceptionnelle, influence favorablement le déroulement de la grossesse et le développement de l'enfant bien après la naissance. En effet, les 1000 premiers jours de vie (depuis la conception et jusqu'à l'âge de deux ans) représentent une période clé pour la prévention des maladies à l'âge adulte grâce à un apport adéquat d'énergie et de nutriments.

Pendant la grossesse, il est donc nécessaire de varier au maximum ses habitudes alimentaires, ce qui constitue une condition fondamentale pour une alimentation équilibrée.

En effet, aucun aliment ne peut être considéré comme complet au sens absolu, c'est-à-dire contenant tous les nutriments (glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux et fibres) dans les quantités nécessaires pour couvrir les besoins de la mère et de l'enfant à naître.

Cependant, pendant la grossesse les besoins d'une femme sont légèrement plus élevés que ceux d'un adulte et peuvent être satisfaits en modifiant simplement, sur les plans qualitatif et quantitatif, le modèle alimentaire méditerranéen.



Il est donc déconseillé
de "manger pour deux" mais plutôt
de manger deux fois mieux !

o



FRUITS ET LÉGUMES : VARIEZ LES COULEURS ET SUIVEZ LES SAISONS

Mangez **5 portions** de fruits et légumes par jour. Choisissez des légumes en quantités abondantes et de différentes couleurs en respectant les **saisons**. Les légumes ne sont pas uniquement un accompagnement mais peuvent être la star de tous vos plats.

Préférez les fruits de saison en essayant de varier les types de fruits.

MIEUX VAUT UN FRUIT FRAIS, QU'UN JUS DE FRUIT.

Les **fruits secs** (noix, amandes, noisettes, etc.) ne remplacent pas les fruits frais mais sont un très bon en-cas.

ASSAISONNEMENT PRINCIPAL : HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Pour l'assaisonnement et la cuisson, préférez l'huile d'olive extra vierge. Si vous utilisez des huiles de graines, choisissez les huiles pressées à froid.

Utilisez des graines, des épices et des herbes pour réduire la consommation de sel.

BOISSONS : PRIVILÉGIEZ L'EAU

Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, évitez les boissons sucrées et les jus de fruits.

Limitez les boissons contenant de la caféine (maximum 2 cafés par jour).

Ne consommez pas d'alcool pendant la grossesse ou l'allaitement.

VARIEZ LES SOURCES DE PROTÉINES

Alternez tous les jours les sources de protéines suivantes :

- **poisson** (gras de préférence) au moins 3 fois par semaine ;
- **légumineuses** (pois chiches, haricots, lentilles, petits pois), au moins 3 fois par semaine ; avec une portion de céréales, ils constituent un excellent repas complet ;
- **viande blanche** (poulet, dinde, lapin) ;
- **fromages** (préférez les frais aux affinés) ;
- **œufs** bien cuits ;
- **viande rouge et charcuterie** (limiter la fréquence de consommation)

CÉRÉALES ET PRODUITS DÉRIVÉS À CHAQUE REPAS : COMPLETS DE PRÉFÉRENCE

Les pâtes, le pain et le riz, de préférence complets, sont la base du régime méditerranéen.

Privilégiez les grains de céréales comme l'orge, l'épeautre, l'avoine, le seigle, le sarrasin, le quinoa et le riz brun.

Lorsque vous achetez des produits à base de farine complète, assurez-vous que le premier ingrédient de la liste est la **farine complète**.

Les pommes de terre sont une source de glucides à alterner avec les pâtes ou le pain.