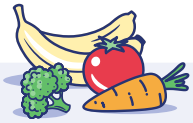
REPÈRES DE CONSOMMATION



Les fruits et légumes

au moins 5 / jour

- A chaque repas et en cas de fringale.
- Crus, cuits, nature ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.

i ***Pendant la grossesse*** *: veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.*

Produits sucrés

Limiter la consommation

- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées...).

Sel

Limiter la consommation

- Utiliser du sel iodé.
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.
- Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...

Activités sportives

Au moins 30 minutes / jour

i ***Pendant la grossesse*** *: maintenir les activités physiques habituelles (marche, natation...), excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.*

Féculents

à chaque repas, selon l'appétit

- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain complet, y compris en cas de fringale.
- Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiche, etc.

i ***Pendant la grossesse et l'allaitement*** *: limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.*

Viande, poisson, œuf

1 ou 2 fois / jour

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché à 5% de matière grasse).

i ***Pendant la grossesse*** *:*

- *Poisson : au moins 2 fois / semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine....), en veillant à diversifier les espèces de poisson.*
- *Consommer rapidement les préparations maison à base d'œufs crus.*
- *Supprimer certaines charcuteries (rillettes, pâtés, foie gras et produits en gelée), les viandes crues, fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.*
- *Veiller à bien cuire viandes et poissons.*

Produits laitiers

3 / jour

- Jouer sur la variété.
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc.

i ***Pendant la grossesse*** *: ne consommez que les fromages au lait pasteurisé, dont vous aurez enlevé la croûte et les fromages fondus à tartiner.*

Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété.
- Limiter les graisses d'origine animale.

i ***Pendant la grossesse et l'allaitement*** *: la consommation de margarine riche en phytostérols est déconseillée.*

Eau

De l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas, eau en bouteille.
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).

i ***Pendant la grossesse et l'allaitement*** *: la consommation de boisson alcoolisée est déconseillée.*

Source : Programme Nationale Nutrition et Santé

Laboratoire FRANCE LAIT