



PENDANT
LA
GROSSESSE

ALIMENTATION ET GROSSESSE

Une alimentation équilibrée et variée permet :

- un bon déroulement de la grossesse avec une prise de poids raisonnable (12 kg maximum)
- un bon développement du bébé

*« Enceinte,
on ne mange pas deux fois plus
mais deux fois mieux ! »*



Danger pour le bébé Produits interdits

- Alcool (vin, bière, panaché, cidre, champagne...) même pas un verre !
- Boissons énergisantes
- Tabac
- Automédication
- Drogues (cannabis, ...)



**grossesse :
Zéro alcool**



aveyron.fr

CONSEILS ALIMENTAIRES

REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et/ou légumes



**Pain et autres aliments céréaliers,
pommes de terre
et légumes secs**



**Lait
et produits laitiers**



**Viandes
Poissons
Œufs**



Matières grasses ajoutées

Produits sucrés



Boissons



Sel



CONSEILS ALIMENTAIRES

POUR LES FEMMES ENCEINTES

Au moins 5 par jour

Frais, surgelés ou en conserve

→ **Toujours bien lavés**



À chaque repas et selon l'appétit

Privilégier les éléments céréaliers complets (riz, pâtes, ...)

3 par jour

→ **Ne consommer que des fromages à pâte cuite**
(gruyère, cantal ...)

1 ou 2 fois par jour

→ **Viande bien cuite**

Poisson : 1 à 2 fois par semaine

→ **Pas de poissons crus et de coquillages**
Limiter la charcuterie



Limiter la consommation

Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, colza...)

Limiter la consommation

(pâtisseries, viennoiseries...)



De l'eau à volonté

→ **Limiter** café, thé, sodas



Limiter la consommation

Le guide de nutrition pendant et après la grossesse :

<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/1059.pdf>



aveyron.fr

Conseil départemental de l'Aveyron

Pôle des Solidarités Départementales

Protection Maternelle et Infantile

4, rue Paraire

CS23109

12031 Rodez cedex 9

Tél. 05 65 73 68 99



CONSEILS ALIMENTAIRES

