



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



CONSEIL
GÉNÉRAL

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



aveyron.fr

Conseil général de l'Aveyron
Pôle des Solidarités Départementales
Direction de l'Enfance et de la Famille
Protection Maternelle et Infantile
4, rue Paraire
CS23109
12031 Rodez cedex 9
Tél. 05 65 73 68 99



CONSEILS ALIMENTAIRES

