

Livret Nutritionnel

destiné aux Femmes enceintes et aux Mamans



Pendant la grossesse

Durant cette période, il est important de privilégier une alimentation variée et équilibrée qui vous apportera tout ce dont vous et votre enfant avez besoin.

Il est tout de même nécessaire de veiller à apporter certaines vitamines et certains minéraux quotidiennement.



Vitamine B9 ou folate

Rôles : La vitamine B9 joue un rôle très important dans le développement du système nerveux du fœtus.

En cas de carence : risque de « spina bifida » chez l'enfant (= anomalie de la fermeture du tube neural).

Où en trouver ? les principales sources

Très forte	<ul style="list-style-type: none">• Levure en paillette (une cuillère à soupe dans une salade par exemple)
Forte	<ul style="list-style-type: none">• Epinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon.• Noix, châtaignes, pois chiches...
Moyenne	<ul style="list-style-type: none">• Autres légumes à feuilles (salade verte, endives, choux, poireaux, artichauts) haricots verts, petits pois, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocats.• Œufs, fromage, pain, lentilles.
Faible	<ul style="list-style-type: none">• Concombre, céleri, aubergines, champignons, olives, yaourts.• Pommes de terre, riz, pâtes, lait, viande, poisson, pommes, poires, prunes, pêches, abricots.



Vitamine D

Rôles : augmente l'absorption intestinale du calcium des aliments, indispensable au bon état de vos os et de ceux de votre enfant.

En cas de carence : risque de rachitisme (problèmes osseux et neurologiques) chez l'enfant.

Où en trouver ? La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps sous l'effet du soleil sur la peau. Il existe tout de même des aliments qui en apportent :

Poissons gras essentiellement (saumon, sardine, thon, maquereau, hareng...) et certains **produits laitiers**.



Calcium

Rôles : maintien de votre capital osseux et surtout construction du squelette de votre enfant.

En cas de carence : risques d'anomalies du rythme cardiaque, de nervosité, d'agitation, de tendance aux crampes, de rachitisme, d'ostéoporose... pour vous et un risque de rachitisme chez l'enfant.

Où en trouver ?

Dans **le lait et les produits laitiers** notamment (fromage blanc, yaourt, petit suisse et fromage sec). Il est donc important d'en consommer 3 par jour.



Fer

Rôles : entre dans la composition de l'hémoglobine du sang qui assure le transport de l'oxygène des poumons vers les organes.

En cas de carence : risque de grande fatigue physique et intellectuelle, de pâleur du teint inhabituelle, d'une sécheresse de la peau, d'un essoufflement à l'effort et des palpitations.

Où en trouver ? Dans **la viande et le poisson**. Dans les abats tels que le **foie et le boudin noir**. Ainsi que dans les **légumes secs** : lentilles, haricots blancs, pois chiches, flageolets...

Remarques : Le fer d'origine animal est très bien absorbé par l'organisme. A l'inverse, le fer d'origine végétal est moins bien absorbé mais il est possible d'augmenter son absorption en consommant dans le même repas des aliments acides comme le citron et les agrumes.



Iode

Rôles : essentiel au bon fonctionnement de votre glande thyroïde et permet le développement du cerveau de votre enfant.

Où en trouver ? Dans le **sel de cuisine iodé** ainsi que dans les **poissons de mer**, les **fruits de mer** et les **crustacés**. On en trouve aussi dans les **produits laitiers** et les **œufs**.



Conseils Généraux,

à appliquer durant toute votre grossesse :

- Se laver souvent les mains avec du savon
- Nettoyer correctement les fruits et légumes que vous allez consommer cru
- Cuire suffisamment à cœur tous vos aliments notamment la viande et le poisson.
- Eviter de consommer les fromages au lait cru et retirer la croûte de tous les fromages.
- Eviter également la charcuterie (rillettes, pâtés...) et toutes les viandes crues (steak tartare et saignant), poissons crus (sushi, surimi, tarama) et les poissons fumés (saumon et truite fumé).
- Limiter les boissons contenant de la caféine (café, thé, coca ...)
- Ne buvez pas d'alcool et ne fumez pas durant votre grossesse.

L'allaitement

Vous pouvez allaiter votre enfant exclusivement au sein durant 6 mois révolus.
Dans tous les cas, vous ne devez pas lui donner d'autres aliments que le lait avant le début du 5^e mois.

	AVANTAGES
Pour VOUS	<ul style="list-style-type: none">➤ Favorise la réduction du volume de l'utérus à la suite de l'accouchement➤ Aurait un effet protecteur contre certains cancers comme celui du sein➤ Moments partagés avec votre bébé➤ Pas besoin de préparer de biberon donc rien à prévoir en cas de sortie➤ Economique (pas d'achat de lait infantile)
Pour VOTRE ENFANT	<ul style="list-style-type: none">➤ Evolution du lait en fonction de ses besoins de croissance➤ Réduit les risques d'infections gastro-intestinales➤ Contribuerait à réduire les risques d'allergies➤ Pourrait diminuer les risques de diabète et d'obésité

La décision d'allaiter appartient à chaque femme et tous les choix sont respectables.

Les laits infantiles

APPELLATION COMMUNE	APPELLATION REGLEMENTAIRE	PERIODE D'UTILISATION
« Lait 1 ^{er} âge »	Préparation pour nourrissons	Pendant toute la période où votre enfant n'a qu'un seul aliment : le lait. Au minimum jusqu'à 4 mois révolu, possibilité jusqu'à 6 mois.
« Lait 2 ^e âge »	Préparation de suite	Dès 6 mois en complément des repas (diversification alimentaire). Jusqu'à 12 mois.
« Lait de croissance »	Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.	De 1 an jusqu'à 3 ans. Vous avez de la possibilité de donner du <u>lait de vache</u> , entier de préférence, à votre enfant à partir de 1 an (ne pas donner du lait cru).

Ces laits infantiles permettent de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels de votre enfant car leurs compositions, différente du lait de vache, permettent une bonne croissance.

En revanche, il est possible que votre médecin prescrive une supplémentation en vitamine K et vitamine D pour votre bébé.

Diversification Alimentaire

à partir de 7 mois

Début de la diversification : à partir du 7^e mois dans l'idéal, en tout cas jamais avant le début du 5^e mois afin de limiter tout risque d'allergie alimentaire.

Pourquoi à cet âge ? A partir de 7 mois le lait exclusif ne peut plus couvrir l'ensemble des besoins c'est pourquoi il faut introduire des nouveaux aliments. De plus, votre bébé commence à savoir mastiquer, déglutir et ses capacités digestives sont plus développées.

Comment introduire :

	Que choisir ?	A éviter à cet âge ?	Sous quelle forme ?	Quantité
LEGUMES	Haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireau, carotte. Légumes sans pépin sans peau.	Les légumes riches en fibres et difficiles à digérer comme salsifis, poivrons, vert de poireau ...	Purée lisse et homogène <u>sans sel</u> .	Selon l'appétit de l'enfant.
VIANDE	Tous	Abats, charcuterie grasse et nuggets.	Viande bien cuite mixée.	10g / jour soit 2 c. à café (10g)
POISSON	Tous	Poisson panés et surimi.	Poisson frais, surgelé, gras et bien cuits mixés.	
OEUFS			Œufs bien cuits.	$\frac{1}{4}$ d'œuf dur
BOISSONS	Eau (jus de fruit de temps en temps car il n'est pas indispensable)	Alcool, café, thé, sirop, sodas, eau gazeuse.		Proposer régulièrement de l'eau à votre enfant.
FECULENTS	Farine infantile (sans gluten si avant 7mois) A 6 mois Pomme de terre A 7 mois Pâtes, semoule, riz...	Légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots rouges...)	<u>Sans sel</u>	Selon l'appétit de l'enfant.
FRUITS	Pomme, poire, banane, pêche, fraise ... Fruits sans pépin sans peau.		Compote et fruits crus mixés <u>sans sucre ajouté</u> .	
MATIERES GRASSES	A 6 mois, Huiles végétales : colza, tournesol, Isio4®, olive...	Fritures		1 c. à café ou une noisette de beurre / repas

Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou							
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J				Lait 2 ^e âge ou de croissance			
Produits laitiers					Yahourt		ou fromage -> Fromage blanc nature							
Fruits					Tous : très murs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés				en morceaux, à croquer			
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux							
Pomme de terre					Purée,		lisse -----> petits morceaux							
Légumes secs													15-18 mois : en purée	
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten						Avec gluten			
							Pain, pâtes, semoule, riz							
Pain, produits céréaliers														
Viandes; poissons					Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)		30g/j (6cc)			
Oeuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2			
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)							
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure							
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table	
Produits sucrés							Sans urgence, à limiter							

La diversification à partir de 8 mois

- **8 à 12 mois**

Chaque jour, des aliments de chaque groupe doivent être consommés :

- Lait 2^e âge : toujours au moins 500 ml / jour mais maximum 800 ml.
- Produits laitiers : fromage blanc, yaourt... de temps en temps
- Fruits et légumes
- Féculents
- Viande/Poisson/Œuf : 4 c. à café ou $\frac{1}{2}$ œuf (20g)

- **Après 1 an**

Viande/Poisson/Œuf : 10g / année d'âge (exemple : un enfant de 5 ans = 50g soit $\frac{1}{2}$ steak haché ou 1 œuf).

- **A partir de 15 mois**

Légumes secs en purée

- **A tout âge**

Sucre, pâte à tartiner, chocolat... et friture sont à éviter le plus possible.

Fréquence des repas : 4 / jour avec petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments en dehors des repas.

L'alimentation de l'enfance à la préadolescence de 3 ans à 11 ans

A cet âge, les enfants doivent avoir une alimentation variée et équilibrée comme les adultes.

On limitera tout de même la quantité de

Viande/Poisson/Œuf : $\frac{1}{2}$ portion (soit 50g) de viande / poisson = 1 œuf = 1 tr. jambon cuit.

Courbe de corpulence

Afin de prévenir tout risque de surpoids, il est indispensable de tracer régulièrement cette courbe qui va permettre de contrôler son poids et sa taille tout au long de sa croissance.

Pour tracer la courbe vous avez besoin :

Sexe, âge (années), poids (kg) et taille (m).

$$\text{Calcul IMC} = \frac{\text{Poids}}{\text{Taille} \times \text{Taille}}$$

Ex : Petite fille de 3 ans qui pèse 10kg et qui mesure 80 cm

$$\text{IMC} = \frac{10}{0,80 \times 0,80} = 15$$

Demandez conseil à votre médecin traitant.