

# LES REPÈRES NUTRITIONNELS correspondant aux objectifs du PNNS pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent

Fruits et/ou légumes		Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A chaque repas et en cas de fringale.</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés.</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.</b></p>
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs		A chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale.</li> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc.</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse, limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.</b></p>
Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)		3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété.</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse, ne consommer que les fromages à pâte pressée cuite (type abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner</b></p>
Viandes et volailles produits de la pêche et œufs		1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.</li> <li>• Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poisson au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...)</b> en veillant à diversifier les espèces.</li> <li>• <b>Consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus.</b></li> <li>• <b>Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.</b></li> <li>• <b>Veiller à bien cuire viandes et poissons.</b></li> </ul>
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) et favoriser leur variété.</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.</b></p>
Produits sucrés		Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li> <li>• Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées...).</li> </ul>
Boissons		De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou en bouteille.</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li> <li>• <b>Pas de boissons alcoolisées.</b></li> </ul>
Sel		Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser du sel iodé.</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans l'eau de cuisson et ne pas saler avant de goûter.</li> <li>• Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...</li> </ul>
Activité physique		Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.</b></li> <li>• <b>Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.</b></li> </ul>