

Jeu de mains,

9 mois malins!

Recommandations nutritionnelles
adaptées à la femme enceinte



By Nubel

Jeu de mains, 9 mois malins

INFORMATIONS



LES MESURES



Le creux de la main



Le poing



Le demi-poing



La paume



La paume et les premières phalanges



Le pouce



Le demi-pouce

QUAND ET COMMENT LES UTILISER ?

- L'outil peut s'utiliser lorsque vous cuisinez ou lors de la conception de vos assiettes par famille alimentaire.
- L'outil permet également de prendre conscience de l'écart existant entre les recommandations et vos habitudes de consommation.
- La taille des portions s'adapte aux besoins énergétiques de chacun. Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels augmentent, et des ajustements peuvent être faits pour assurer un bon apport pour la maman et le bébé. En cas de doute, consulter un diététicien permet de personnaliser l'alimentation selon les besoins spécifiques.
- L'outil a été développé de manière à ce que la taille des portions se retienne facilement et qu'il puisse s'utiliser partout et sans matériel.
- L'utilisation de l'outil sera optimale si elle est supervisée par un diététicien ou par un professionnel de la santé.

Jeu de mains, 9 mois malins

INFORMATIONS



POURQUOI?

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels évoluent, mais cela ne signifie pas qu'il faut manger deux fois plus. Il est essentiel d'adapter ses portions afin de couvrir les besoins du bébé tout en maintenant un équilibre alimentaire pour la maman. Avec le temps, nos portions ont tendance à augmenter, ce qui nous pousse à manger plus que nécessaire. Une surconsommation de nourriture peut entraîner une prise de poids excessive et augmenter les risques de complications pendant la grossesse, telles que le diabète gestationnel ou l'hypertension.

Ainsi, il est crucial de rester attentif à la taille des portions, sans pour autant se priver, pour assurer à la fois la santé de la future maman et de son bébé.

POUR QUI?

- L'outil est principalement destiné aux femmes enceintes en bonne santé ayant une activité physique modérée.
- L'outil est adaptable à un régime végétarien ou végétalien avec l'aide d'un diététicien.
- En cas de pathologie, de surpoids, d'obésité, de troubles du comportement alimentaire ou autre, l'outil peut être adapté à l'aide d'un diététicien ou d'un professionnel de la santé.
- L'outil peut s'utiliser comme support en consultation diététique ou avec un autre professionnel de la santé pour illustrer les recommandations d'une alimentation équilibrée ou pour que la patiente puisse montrer ce qu'elle consomme.





Jeu de mains - 9 mois malins

PORTIONS



PROTÉINES

2 portions/jour

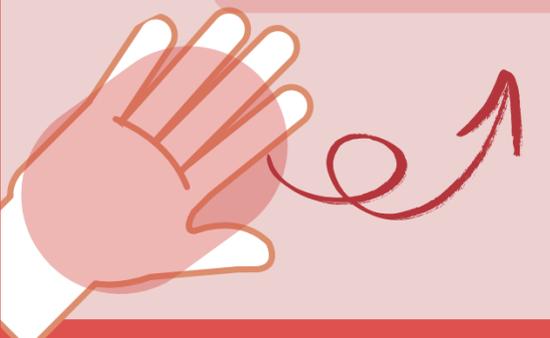
Viandes, volailles, œufs et alternatives végétales



1 portion = 1 paume

Poissons

1 portion = 1 paume + premières phalanges



Légumineuses

1 portion = 1 poing



- ✓ Variez les sources de protéines et limitez votre consommation de viande rouge (boeuf, porc, veau, cheval, mouton, chèvre, ...)
- ✓ Essayez de manger au moins une fois des légumineuses par semaine (pois chiches, lentilles, haricots rouges,...)
- ✓ Optez une à deux fois par semaine pour du poisson dont une fois du poisson gras (sardines, maquereau, saumon, hareng,...)

- ⚠ Évitez certains poissons riches en métaux lourds (requin, espadon, marlin, brochet) et limitez le thon frais ou en conserve .
- ⚠ Évitez les produits crus: viandes, poissons (fumés, salés et marinés), crustacés, mollusques et œufs.
- ⚠ Évitez de manger du foie ou du gibier.



Au fil de la grossesse, surtout au troisième trimestre, il est nécessaire d'augmenter légèrement sa consommation de protéines.





Jeu de mains - 9 mois malins

PORTIONS



FÉCULENTS

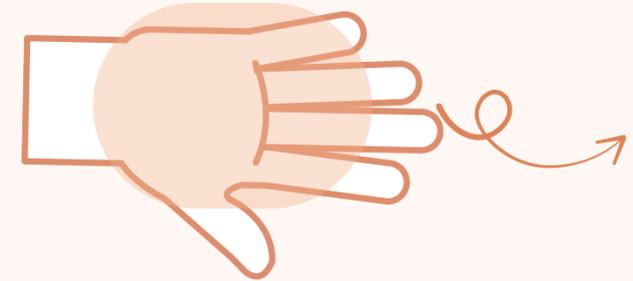
5-8 portions/jour



Pommes de terre
1 portion = 1 poing



Pain



Pâtes, riz, quinoa, semoule, etc. (cuits)
1 portion = 1/2 poing

1 portion = 1 paume + premières phalanges



✓ Consommez des féculents à tous les repas en variant les sources.

✓ Privilégiez les céréales complètes (riz complet, quinoa, pain complet, pâtes complètes) pour leur apport en fibres, fer et vitamines B.

✓ Privilégiez le pain préparé avec du sel iodé.

⚠ Évitez les céréales raffinées et les produits trop gras et sucrés (biscuits, viennoiseries, chips, frites, etc.).





Jeu de mains - 9 mois malins

PORTIONS



FRUITS

2 portions/jour

et

LÉGUMES

3-4 portions/jour



1 portion = 1 poing



Privilégiez les légumes de saison.



Privilégiez les légumes verts (épinards, brocolis, haricots verts, poireaux, petits pois,...) pour leur richesse en vitamine B9.



Lavez bien vos fruits (surtout fraises, framboises et baies) et légumes (surtout salades) pour éviter les contaminations bactériennes et parasitaires.

Légumes feuilles et potages

1 portion = 2 poings



Jeu de mains - 9 mois malins

PORTIONS



PRODUITS LAITIERS

et alternatives végétales

3 à 4 portions/jour



Variez les sources.



Favorisez les alternatives végétales enrichies en calcium et vitamine D.



Privilégiez les produits laitiers pasteurisés.



Évitez les produits laitiers crus et les fromages à pâte molle ou mi-dure à base de lait cru (risque de listériose et salmonellose).

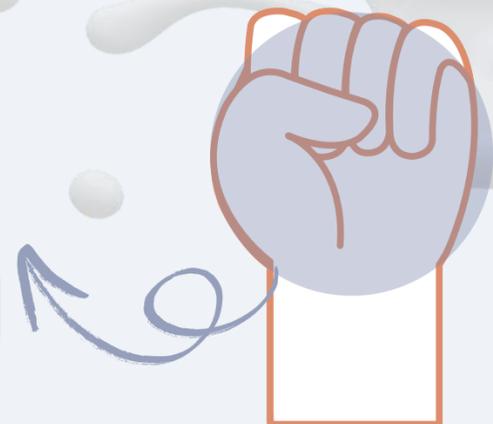


Fromages

1 portion = 1 pouce

Yaourts,
laitages et
alternatives
végétales

1 portion = 1 poing





Jeu de mains -

9 mois malins

PORTIONS



HUILES ET MATIÈRES GRASSES

2 - 3 portions/jour

- ✓ Variez les sources de matières grasses.
- ✓ Certaines huiles ne peuvent être chauffées.
- ✓ Favoriser les huiles riches en oméga-3 : huile de colza, de noix, de lin ou de chanvre

1 portion = 1/2 pouce

NOIX ET GRAINES

1 portion/jour



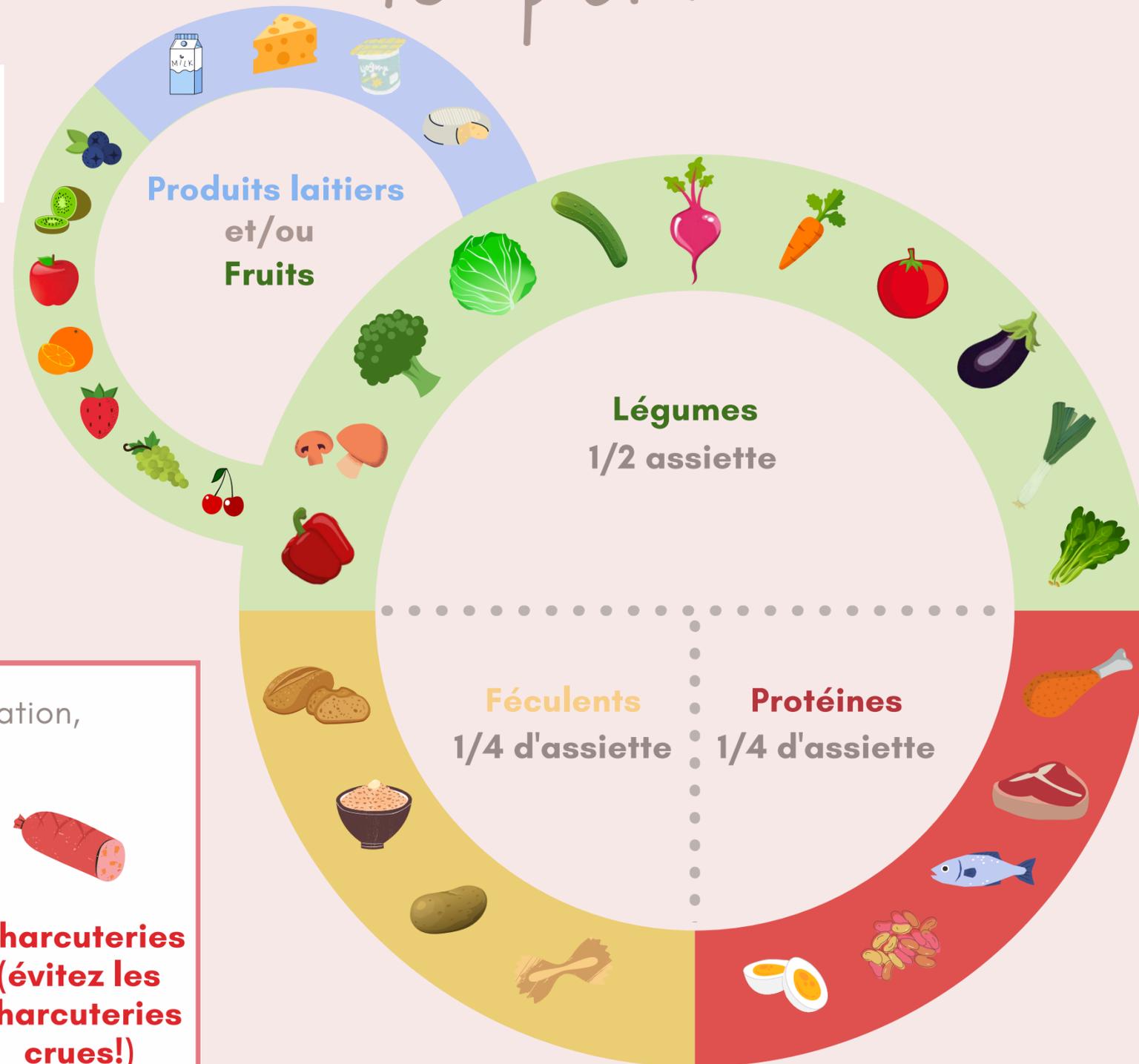
- ✓ Privilégiez les fruits à coque et graines non salés, non enrobés et non sucrés.

1 portion = le creux de la main

Jeu de mains, jeu de portions



MON ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Matières grasses



d'accompagnement

- Variez les sources et choisissez des matières grasses riches en oméga-3
- Évitez les huiles de coco et de palme en raison de leur forte teneur en acides gras saturés.

LES EXTRAS

A consommer avec modération, occasionnellement.



Snacks gras, sucrés et salés



Soda's et boissons sucrées



Charcuteries (évités les charcuteries crues!)

Les boissons



Eau non sucrée

- 1,5L minimum par jour



Café et thé

- Maximum 1 tasse par jour



Jus de fruits et smoothies

- Occasionnellement
- Contiennent beaucoup du sucre
- Si consommé, idéalement pendant le repas

Jeu de mains - 9 mois malins

CONSEILS



L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALIENNE



Protein



Le régime végétalien est déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement à cause des manques en protéines de bonne qualité et d'autres nutriments. Si ce régime est adopté, un suivi médical et une supplémentation sont nécessaires.

Limitez la consommation de soja (tofu, tempeh, boissons à base de soja, etc) en raison d'un possible impact hormonal.

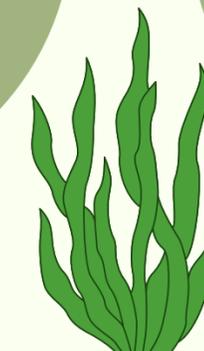


Les végétariens/végétaliens sont plus exposés aux pesticides, surtout à travers les céréales, légumes et fruits. Privilégiez les produits Bio.

Il est important de varier les sources de protéines pour une assimilation optimale (céréales, légumineuses, laitages, œufs)



Évitez de manger des algues pendant la grossesse, celles-ci sont riches en arsenic.



Une supplémentation en Iode, vit B12, fer, zinc et folates est peut-être nécessaire pour les femmes enceintes suivant un régime végétarien/végétalien.

Les oméga-3 sont essentiels au développement cérébral du bébé. Pour un apport optimal, privilégiez le poisson (2 fois par semaine si vous êtes pesco-végétarien), les œufs enrichis en oméga-3, ainsi que des noix et les huiles de lin et de noix.





Nutriments essentiels pendant la grossesse : supplémentation ou non?



Iode

Supplémentation possible si les apports alimentaires sont insuffisants, sous avis médical.

Fer

Recommandée uniquement en cas de carence diagnostiquée.

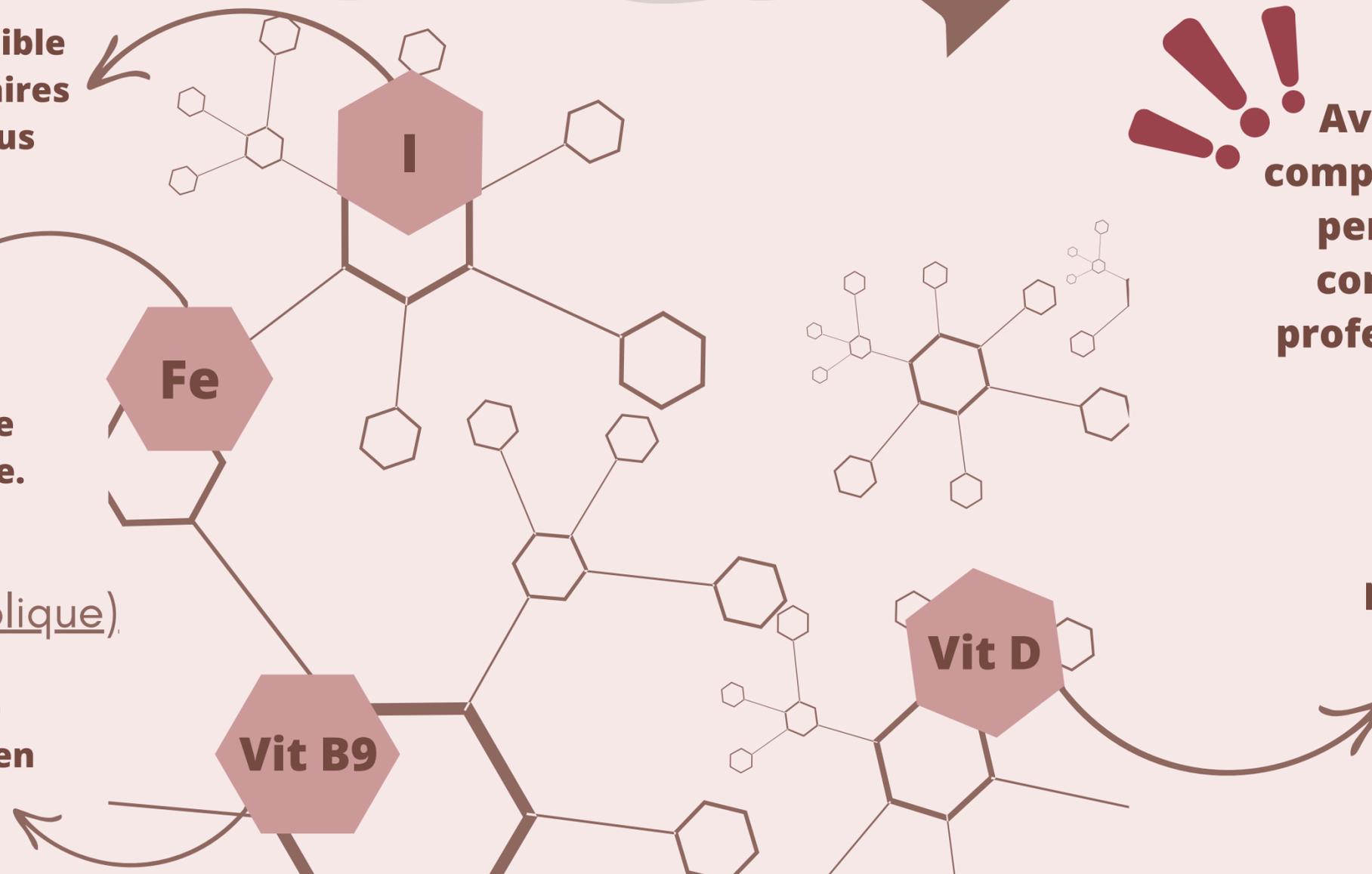
Vitamine B9 (Acide folique)

Recommandée dès le projet de grossesse et en début de grossesse.

Avant de prendre des compléments alimentaires pendant la grossesse, consultez toujours un professionnel de la santé.

Vitamine D

Conseillée si grossesse prévue en hiver ou en cas d'exposition solaire insuffisante.



Idées de petits-déjeuners salés

PAIN COMPLET GARNI
D'OEUF BROUILLÉS
(BIEN CUITS), AVOCAT
ÉCRASÉ ET GRAINES DE
CHIA



TOAST DE PAIN
COMPLET RECOUVERT DE
FROMAGE RICOTTA
(PASTEURISÉ)
ACCOMPAGNÉ
D'AUBERGINES ET DE
COURGETTES GRILLÉES



GAUFRES SALÉES AU
FROMAGE, CAROTTES
ET COURGETTES



WRAP DE BLÉ COMPLET
AU POULET, AU
CONCOMBRE (BIEN
LAVÉ) ET AU FROMAGE
FRAIS OU HOUMOUS



Coup d'oeil sur les autres outils Nubel



La table de composition

Elle comprend :

- La composition nutritionnelle (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux) de plus de 1500 aliments classés en groupes et sous-groupes alimentaires
- En annexe, retrouvez les recommandations nutritionnelles, des informations sur les additifs, édulcorants, compléments, etc.



TABLE BELGE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

MIEUX
M'INFORMER
POUR MIEUX
MANGER

7^{ème} édition 2022

Internubel

C'est une banque de données en ligne, consultable gratuitement, qui vous donne accès à :

- La composition nutritionnelle de plus de 10 000 aliments de marques, en fiche avec photo
- Une standardisation des poids et mesures

Retrouvez là sur www.internubel.be !

Groupes de produits

1. Produits de viande et produits de substitution
2. Poissons, mollusques et crustacés
3. Oeufs
4. Produits laitiers et produits de soja enrichis en calcium
 - 4.1. Lait
 - 4.2. Produits dérivés du lait
 - 4.2.1. Fromage
 - 4.2.2. Lait fermenté
 - 4.2.3. Desserts
 - 4.2.4. Crème/Milkshake/Glace
 - 4.3. Produits de soja enrichis en calcium
5. Huiles et graisses
6. Produits de sucres
7. Produits céréaliers
8. Légumes et légumineuses
9. Fruits, noix et graines
10. Produits fermiers
11. Denrées alimentaires pour nourrissons /enfants en bas âge

Dessert, vanille

Poids et mesures

petit(s) pot(s) 125,00 g

Valeur nutritionnelle pour 100 g de partie comestible ou par 100ml

Macro nutriments	Micro nutriments
Energie avec fibres 111 kcal	Sodium 58 mg
Energie avec fibres 467 kJ	Sel 0.14 g
Protéines 3.1 g	Potassium 138 mg
Matières grasses 3.1 g	Calcium 108 mg
Acides gras saturés 2.60 g	Phosphore 87 mg
Ac gras mono-insat., total 0.44 g	Magnésium 12 mg
Ac gras poly-insat. total 0.03 g	Fer 0.6 mg
Ac gras Omega 3, total 0.00 g	Cuivre 0.1 mg
	Zinc 0.6 mg

Retrouvez tous les outils Nubel sur www.nubel.be

Planning alimentaire

Maintenant que vous avez une idée de vos portions grâce à l'outil "Jeu de mains, 9 mois malins", le planning alimentaire en ligne vous permet :

- D'avoir un regard complet sur vos apports et dépenses
- De suivre et adapter votre alimentation et vos habitudes grâce au journal personnel
- De trouver des recettes Nubel mais également d'enregistrer les vôtres !
- D'obtenir un bilan total de vos apports journaliers en format Excel ou PDF imprimable !



Mieux
m'informer
pour mieux
manger



NUBEL ASBL

Avenue Galilée, 5 bte 02
1210 Bruxelles

02 524 72 17

nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food.FR



www.instagram.com/nubel_fr

L'outil est basé sur les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS n°9284 et 9285)