

Vérifiez vos connaissances

MODULE 5

L'activité qui suit vous aidera à mieux comprendre les envies et les aversions que vous pouvez ressentir pendant la grossesse et à trouver des solutions possibles.

Cliquez sur le bouton d'option correspondant à la bonne réponse et validez en cliquant sur le bouton « Vérifier ».

1. Si j'ai envie de manger du chocolat, c'est parce que mon corps en a besoin.

- a) Vrai
- b) Faux

2. Si j'ai envie de manger des aliments bons pour mon bébé et pour moi, je peux en profiter sans problème

- a) Vrai
- b) Faux

3. Si j'ai envie de manger des aliments moins bons pour la santé, comme des croustilles, je peux en manger aussi souvent que je veux.

- a) Vrai
- b) Faux

4. Si l'odeur des aliments qui cuisent me donne mal au coeur, la seule solution est de ne pas manger ces aliments.

- a) Vrai
- b) Faux

Les réponses sont:

1. b) Faux. Il n'y a pas de raison physique pouvant expliquer pourquoi on a envie de certains aliments pendant la grossesse. Personne ne sait pourquoi cela se produit.

2. a) Vrai. Assurez-vous seulement de garder assez de place chaque jour pour les autres aliments nutritifs.

3. b) Faux. Si vous avez envie de manger des aliments moins bons pour la santé, comme des bonbons ou des croustilles, recherchez des aliments qui sont sucrés ou salés, et qui sont également sains. Par exemple, au lieu de manger des bonbons, vous pourriez manger des raisins secs, des carrés aux dattes, ou des muffins. À la place des croustilles, vous pourriez prendre des arachides ou des amandes salées.

4. b) Faux. Si l'odeur des aliments qui cuisent vous donne mal au cœur, demandez à quelqu'un d'autre de les préparer pour vous. De plus, la nourriture froide dégage moins d'odeurs.