

## 2. Le fer

### MODULE 5

Le fer est nécessaire à la santé de votre sang. Pendant la grossesse, vous avez besoin de plus de fer pour permettre à votre bébé de faire ses propres réserves qui dureront les quatre à six premiers mois de sa vie.

Le tableau suivant vous propose des trucs faciles pour ajouter plus de fer dans votre alimentation.

| TRUCS FACILES POUR AJOUTER PLUS DE FER                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer les fruits séchés tels que les abricots, les dattes et les raisins secs à vos collations.</li><li>• Ajouter des fruits séchés aux céréales, aux compotes de pommes, aux salades, aux muffins, aux pains sucrés et aux biscuits.</li></ul>                                                                                                                                                                    |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mélanger le jus de pruneaux à d'autres jus pour donner un meilleur goût. Le jus de pruneaux est une bonne source de fer.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer les pois secs, les haricots secs et les lentilles (préparés à la maison ou en boîte) à vos repas puisqu'ils sont de bonnes sources de fer. Les fèves au lard, le chili, la soupe aux pois et la soupe aux lentilles sont des plats délicieux et bien connus.</li><li>• Ajouter une boîte de haricots rouges ou de pois chiches pour augmenter la quantité de fer, si vous faites une soupe maison.</li></ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Remplacer le pain blanc par du pain de grain entier.</li><li>• Ajouter des flocons d'avoine aux pains et aux boulettes de viande.</li><li>• Utiliser des flocons de son dans les recettes qui demandent des flocons de maïs.</li></ul>                                                                                                                                                                                |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter du germe de blé aux pains de viande, aux hamburgers, aux muffins, aux pains et aux biscuits.</li> <li>• Saupoudrer le germe de blé sur les salades et les céréales. Le germe de blé peut aussi servir de garniture croquante sur les plats au four et les croustades aux fruits.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attendre au moins une heure après le repas pour boire un thé ou un café. Lorsqu'on prend un thé ou du café, le corps a plus de difficulté à utiliser le fer.</li> </ul>                                                                                                                             |

La vitamine C aide votre corps à utiliser le fer des légumes, des fruits, des produits céréaliers et des légumineuses. **Mangez des aliments riches en vitamine C en même temps que des aliments riches en fer autres que la viande.**

Les principales sources de vitamine C sont :

- les oranges et les pamplemousses, ainsi que leur jus;
- les tomates et le jus de tomate;
- le chou, le chou-fleur et le brocoli.

