

a. Les menus suggérés

MODULE 5

Les menus suggérés dans les pages qui suivent peuvent vous aider à planifier des repas qui vous donneront de l'énergie et qui contiennent tous les éléments nutritifs nécessaires à la santé de la maman et du bébé.

Ces menus proposent des repas et des collations faciles à préparer et qui ne coûtent pas cher. Ils proposent des aliments qui sont riches en fer, en calcium et en acide folique.

Les menus peuvent vous paraître chargés. Vous pensez peut-être ne pas pouvoir manger autant dans une même journée. Rappelez-vous que votre but devrait donc être de manger une variété d'aliments du Guide alimentaire canadien. Cela veut dire que vous devriez manger de plus petites portions de plusieurs aliments au lieu de grosses portions de quelques aliments seulement.

Voici quelques conseils pour équilibrer vos repas :

- Votre assiette devrait être composée d'une moitié de légumes et de fruits, d'un quart d'aliments à grains entiers et d'un quart d'aliments protéinés. Si vous préparez des recettes avec différents aliments, misez sur des recettes à base de légumes, mais qui comprennent également certains aliments à base de grains entiers et de protéines. Un exemple serait un sauté composé principalement de légumes, avec du poulet et servi sur des nouilles de grains entiers. Un autre exemple serait une recette de chili végétarien à base de tomates en conserve, de poivrons verts et de carottes, avec des haricots rouges et des pois chiches, le tout servi avec du riz à grains entiers. Si l'une de vos recettes n'inclut pas beaucoup de légumes, choisissez des fruits pour un dessert santé.
- Les collations doivent suivre le même modèle, mais en plus petites quantités (par exemple : utilisez un petit bol, au lieu d'une grande assiette). Vous n'avez pas à inclure toutes les parties de l'assiette type ci-dessous à chaque collation, mais essayez de les équilibrer selon ce modèle au courant de la journée.
- L'eau devrait être votre boisson de choix, mais le lait faible en gras est également une boisson saine qui peut vous aider à atteindre certains besoins nutritionnels supplémentaires requis pendant la grossesse.
- [Prenez conscience de vos habitudes alimentaires](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...) en suivant les conseils du Guide alimentaire canadien pour vous aider à savoir quand vous avez faim et quand vous êtes rassasié. (lien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...>)

