

Coup d'œil sur

L'alimentation :

Développer de saines habitudes alimentaires dès la grossesse



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants

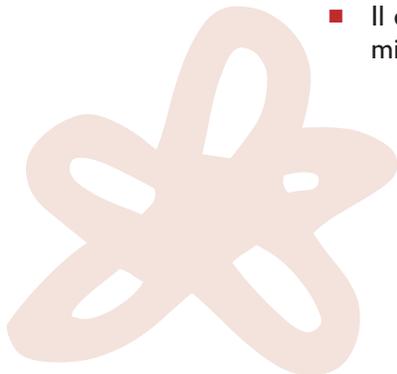
PARENTS



« La grossesse est une des périodes de développement les plus significatives de la vie. »

Que savons-nous?

- La grossesse est une des périodes de développement les plus significatives de la vie.
- Il est recommandé que la femme enceinte consomme suffisamment d'éléments nutritifs de qualité essentiels au développement du fœtus.
- La femme enceinte doit aussi consommer des aliments riches en folate (vitamine du groupe B), en fer et en calcium afin de fournir au fœtus les éléments nécessaires à son développement.
- Les femmes qui manquent de nutriments essentiels au début de leur grossesse nuisent à leur santé et perpétuent un cycle de malnutrition mère-enfant.
- Ce manque de nutriments essentiels durant la grossesse, au moment même où le cerveau du fœtus croît le plus rapidement, peut affecter à très long terme le développement physique et intellectuel de l'enfant ainsi que son rendement scolaire.
- Une malnutrition durant la grossesse peut occasionner chez le jeune enfant des maladies du cœur, de l'hypertension ou encore le diabète de type 2, une faiblesse du système immunitaire et la dépression.
- Il est plus difficile pour les femmes enceintes vivant dans un milieu défavorisé de s'alimenter convenablement.



Être attentif...

... à manger, dès le début de la grossesse, les éléments essentiels au développement du fœtus.

... à renseigner toute femme enceinte, dès le début de la grossesse, sur les bonnes habitudes alimentaires à adopter afin qu'elle et le bébé soient en bonne santé.

Que peut-on faire?

- Consommer quotidiennement des aliments riches en folate (épinards), en protéine (viande, poisson, œufs), en vitamine A (poissons gras et produits laitiers), en vitamine C (persil frais, poivrons, kiwis, agrumes), en calcium (produits laitiers) et en fer (boudin, viande, fruits de mer, poissons, légumineuses).
 - Consommer quotidiennement des aliments enrichis, tels que les céréales enrichies en fer.
 - Privilégier également la consommation de lait, d'œufs, de fromage, de fruits et de légumes, de noix et de légumineuses.
 - Éviter la consommation d'alcool durant la grossesse.
-
- Guider les femmes enceintes vers des professionnels de la santé (nutritionnistes, infirmières, médecins).



Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'alimentation durant la grossesse, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon et à l'Alberta Centre for Child, Family and Community Research pour leurs contributions financières à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal

C.P. 6128, succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3J7

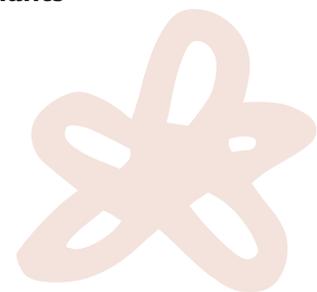
Téléphone : 514.343.6111, poste 2576

Télécopieur : 514.343.6962

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca

Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Coordonnatrice :

Lucie Beaupré

Collaboratrices :

Isabelle Vinet (CPEQ)
et Julie Robitaille

Révisseurs :

Catherine Bourbeillon
et Maryse Froment-Lebeau

Graphisme :

DesJardins Conception Graphique inc.