

## **Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?**



# **Manger du poisson pendant la grossesse**

### **Devrais-je consommer du poisson si je suis enceinte?**

- Oui, car manger du poisson contribue à la santé et au développement de votre bébé. Le poisson est une excellente source de protéines, riche en vitamines et en minéraux.
- Le poisson contient aussi des gras sains appelés acides gras oméga-3. Le DHA fait partie de la famille des acides gras oméga-3. Pendant la grossesse, le DHA contribue au développement du cerveau, des yeux et du système nerveux de votre bébé.

### **Quels types de poissons puis-je consommer sans danger au cours de ma grossesse?**

- Quelques poissons que l'on considère comme sans danger sont l'omble chevalier, le basa, le saumon, le tilapia, le thon pâle en conserve, le hareng, les sardines, la truite et le poisson blanc transformé.

### **Y a-t-il des poissons que je ne devrais pas manger?**

- Les femmes enceintes ne devraient pas manger du poisson cru. Le poisson cru peut contenir des bactéries ou des parasites susceptibles d'entraîner une maladie.
- Évitez ou mangez rarement du poisson contenant des niveaux élevés de mercure. Sachez que plus le poisson est gros et vieux, plus il peut contenir du mercure.
- Évitez le poisson fumé et les fruits de mer réfrigérés.

Si vous avez des questions concernant les types de poissons que vous pouvez consommer sans risque, veuillez appeler le Service de consultation de diététistes en ligne du Manitoba pour parler à un diététiste et obtenir les réponses à vos questions sur la nourriture et la nutrition.

Téléphone : **204 788-8248** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 877 830-2892** (à l'extérieur de Winnipeg)

N'oubliez pas qu'il faut consommer du poisson pour avoir un régime alimentaire sain. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation de deux ou trois portions de poisson par semaine. Il est essentiel de manger une variété de poissons et de bien les choisir.



## **Burgers au thon**

### **Ingrédients :**

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| - 2 boîtes de thon pâle          | - 1/4 c. à thé de sel               |
| - 1 oeuf                         | - 1/8 c. à thé de poivre noir moulu |
| - 1/2 tasse de chapelure         | - 1 c. à thé de margarine           |
| - 1/3 de tasse d'oignons émincés | - 4 pains à hamburger               |
| - 1/4 de tasse de céleri émincé  | - 1 tomate, coupée en tranches      |
| - 1/4 de tasse de mayonnaise     | - 4 feuilles de laitue              |
| - 1/2 c. à thé d'aneth séché     |                                     |

1. Mettre dans un bol le thon, l'oeuf, la chapelure, l'oignon, le céleri, la mayonnaise, l'aneth, le sel et le poivre.
2. Bien mélanger. Façonner 4 galettes (le mélange sera très mou; mettre les galettes au réfrigérateur pendant 30 minutes pour qu'elles soient plus faciles à manipuler).
3. Faire fondre 1 c. à thé de margarine dans une poêle. Placer les galettes dans la poêle et les faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites. Comme les galettes sont fragiles, les retourner avec soin.
4. Déposer les galettes sur les pains et les garnir de rondelles de tomate et de feuilles de laitue.

## **Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.**

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : **manitoba.ca/healthybaby**

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.