

Le dindon, un allié santé durant la grossesse

Série Action-Nutrition Dindon | Volume 1



le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca

Durant la grossesse, il importe de consommer des aliments de haute qualité nutritive afin de combler les besoins en nutriments essentiels de la future maman et du bébé.

À ce titre, le dindon est **une véritable mine de nutriments, de vitamines et de minéraux** qui, en plus d'offrir un excellent profil nutritionnel, renferme quelques belles surprises **pour la future maman!**

L'IMPORTANCE DE COMBLER SES BESOINS EN PROTÉINES

Lors de la grossesse et de l'allaitement, les besoins en protéines et en plusieurs autres éléments nutritifs augmentent. Les protéines jouent un rôle essentiel dans le renouvellement des cellules et la formation de nouveau tissu pour le développement du bébé.

C'est pourquoi Santé Canada recommande aux femmes enceintes de consommer de la viande ou des substituts tous les jours, et de privilégier les viandes maigres. En plus d'être faible en gras totaux et en gras saturés, le dindon offre une des plus hautes teneurs en protéines de toutes les viandes.



DES VITAMINES ET MINÉRAUX INDISPENSABLES

Saviez-vous que les besoins en vitamines augmentent d'environ 10 % pendant la grossesse? Les vitamines et les minéraux sont indispensables pour soutenir l'organisme durant toute la durée de la grossesse, et durant la période d'allaitement subséquente. Le dindon est riche en vitamines du complexe B, dont la vitamine B6, qui aurait des effets prometteurs dans le soulagement des nausées et vomissements en début de grossesse! Parmi les principales autres vitamines et minéraux du dindon, mentionnons les suivants :

- **Vitamine B3** : aide le corps à libérer l'énergie contenue dans les protéines, les lipides (gras) et les glucides (sucres), en plus de contribuer au bon fonctionnement du système nerveux;
- **Vitamine B6** : essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire;
- **Vitamine B12** : indispensable à la fabrication des globules rouges, essentiels au transport de l'oxygène dans le sang; une carence peut d'ailleurs entraîner une forme d'anémie sévère;
- **Zinc, sélénium et phosphore** : le zinc joue un rôle important dans la croissance et le maintien de l'organisme, ainsi que le bon fonctionnement du système immunitaire, tout comme le sélénium. Le phosphore contribue quant à lui à la santé des os et des dents.



POUR LES TOUT-PETITS (DÈS 6 MOIS)

- **À bas les allergies** : en plus d'être savoureux, nutritif et faible en gras, le dindon est une des viandes qui cause le moins d'allergies (avec le poulet et l'agneau). On peut commencer à l'offrir dès l'âge de six mois.
- **En matière de viande ou de poisson**, il faut commencer avec 3 à 5 ml (de 1/2 à 1 c. à thé) à l'heure du midi et augmenter progressivement la quantité pour atteindre 60 ml à 90 ml (de 4 à 6 c. à table par jour) à l'issue de la première année de bébé.

Le dindon est incroyablement polyvalent, en plus d'être savoureux, faible en gras et riche en protéines.

SURVEILLEZ NOS PROCHAINES PARUTIONS



Visitez ledindon.qc.ca pour découvrir des capsules vidéo, des astuces et des centaines de recettes santé pour le cuisiner en toute occasion.

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca