

Matériel additionnel : Recommandation PNNS à destination de la population adulte et construction du score-PNNS

| Repère PNNS | Recommandation | Seuil pour un score de 1 point |
|---------------------------|--|--|
| Fruits et légumes | Augmenter la consommation de fruits et légumes, quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve) pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour | Fréquence de consommation ≥ 5 /jour |
| Féculents | Augmenter la consommation des féculents sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers (et particulièrement des aliments céréaliers complets qui ont l'intérêt d'apporter des quantités appréciables de fibres), des pommes de terre, des légumineuses, etc. ; ils doivent être présents à chaque repas | Fréquence de consommation entre 3 et 6 par jour |
| Aliments complets | | Ratio quantité pain complet / pain total $\geq 2/3$ |
| Lait et produits laitiers | Consommer des aliments sources de calcium (essentiellement les produits laitiers et, en complément, les légumes voire les eaux minérales riches en calcium pour les consommateurs d'eaux minérales) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour | Fréquence de consommation ≥ 3 /jour |
| Viandes, volailles, œufs | Consommer de la viande, du poisson et d'autres produits de la pêche ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras et en favorisant la consommation de poisson (au moins deux fois par semaine) | Fréquence de consommation des viandes/volailles/œufs/poisson entre 1 et 2 par jour |
| Produits de la pêche | | Fréquence de consommation des produits de la pêche ≥ 2 /semaine |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| Matière grasse ajoutées | Pour un meilleur équilibre, privilégiez les matières grasses végétales | Pas d'utilisation de MG ^a ajoutées ou ratio MG ^b / (MGV+MGA ^c) ≥0,5 |
| Produits sucrés | Limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre (sodas, confiserie, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés, etc.) | Apport énergie provenant des aliments riches en sucre ≤10% de l'apport énergétique total |
| Alcool | L'alcool est un toxique et il n'y a aucune dose limite connue actuellement pour fixer un seuil de risque pour le développement neurologique de votre enfant. Quel qu'il soit (vin, bière, alcool fort), l'alcool constitue un danger pour l'enfant que vous attendez. Il convient donc d'éviter toute boisson alcoolisée pendant la grossesse. | Aucune consommation d'alcool pendant la grossesse |
| Boissons | Pour se désaltérer, l'eau est la seule boisson indispensable ; de plus, c'est la moins chère. Il faudrait en boire au moins un litre et demi par jour, pendant et entre les repas, telle quelle ou sous forme de boissons chaudes (thé, tisane, infusion...). Si vous êtes amateur de sodas ou de boissons sucrées, essayez de vous contenter d'un verre par jour, voire deux ou trois à l'occasion d'une soirée. | Consommation d'eau ≥1l/jour et consommation de boissons sucrées ≤250ml/jour |
| Sel des aliments (hors sel ajouté) | Pour atteindre les objectifs nutritionnels du PNNS, il faut également limiter la consommation de sel et toujours préférer le sel iodé | Quantité de sel (reconstituée à partir de l'apport en sodium) ≤8g/jour |

^aMG : Matière Grasse, ^bMGV : Matière Grasse d'origine végétale, ^cMGA : Matière Grasse d'origine Animale

Matériel additionnel: Conseils nutritionnels adressés spécifiquement aux femmes enceintes dans le cadre du PNNS et construction du score-grossesse

| Repère PNNS-Grossesse | Recommandation | Seuil pour un score de 1 point |
|---|--|---|
| Folates | Vous savez que les fruits et légumes sont importants pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres. Avant même que vous soyez enceinte, ils vous apportent, ainsi que d'autres aliments, des folates qui joueront un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon. Une alimentation variée apporte normalement suffisamment de folates. | Apport en folates ≥ 308 mg/j |
| Supplément médicamenteux en acide folique | Par précaution, votre médecin ou votre sage-femme vous prescriront un supplément médicamenteux de folates, dès votre projet de grossesse et pendant les premières semaines de votre grossesse. | Supplémentation en période périconceptionnelle ou au 1er trimestre de grossesse |
| Calcium | Vous savez qu'il est important d'avoir des apports suffisants en calcium pour la « santé » de ses os. Cela est particulièrement important au moment de la grossesse (et pendant l'allaitement), pour assurer à la fois votre santé et la construction du squelette de votre bébé. Le calcium est apporté par l'alimentation, essentiellement par le lait et les produits laitiers. Pour assurer vos besoins et ceux de votre enfant, consommez 3 produits laitiers par jour, à varier : lait, yaourts, fromage blanc, fromage... | Apport en calcium ≥ 770 mg |
| Fer | Même si vos besoins en fer augmentent pendant la grossesse, ils sont normalement couverts par votre alimentation si elle est proche des repères de ce guide | Apport en fer $\geq 12,32$ mg |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Iode | L'iode joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre enfant. Vos besoins augmentent pendant la grossesse. | Apport en iode $\geq 154 \mu\text{g}$ |
| Soja et produits à base de soja | Ils contiennent des phyto-estrogènes. Des expériences chez l'animal montrent qu'ils peuvent avoir des effets indésirables sur les petits. Cela n'a pas été observé jusqu'à présent chez l'humain mais, par prudence, il est recommandé pendant la grossesse : - d'éviter de consommer des compléments alimentaires contenant des extraits de soja ; - de limiter les aliments à base de soja (par exemple, tonyu ou jus de soja, tofu, desserts à base de soja) : pas plus d'un par jour. | Fréquence des produits à base de soja $<1/\text{j}$ |
| Café/thé | Aucun effet néfaste pendant la grossesse n'est à mettre sur le compte de la caféine, mais il est toutefois déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour | Fréquence du café/thé $<3/\text{j}$ |
| Alimentation | Mangez plus souvent dans la journée, mais sans manger plus, au total : trois petits repas, un goûter plus une ou deux collations. | Fréquence des prises alimentaires $\geq 4/\text{j}$ |
| Listériose | Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter : - les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ; - certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ; - la viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits. | Score en fonction du nombre de recommandations dont les consommations sont adéquates: - diminution de la consommation de fromages au lait cru - diminution de la consommation de charcuterie - diminution de la consommation de viande saignante ou crue |

Toxoplasmose

Si vous n'êtes pas protégée de la toxoplasmose :

- ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite ;
- évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites ;
- lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.

Score en fonction du nombre de recommandations dont les consommations sont adéquates:

- diminution de la consommation de viande saignante ou crue
- diminution de la consommation de crudités, légumes crus
