

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.

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.

Voici une recette qui plaira à vous et à votre famille. C'est un plat délicieux, nutritif et facile à préparer.

Burgers au thon

Ingrédients :

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

1. Mettre dans un bol le thon, l'œuf, 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.

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. À Winnipeg, composez le 788-8248 ou le 1-877-830-2892 (sans frais).

Voulez-vous en savoir plus sur la nutrition, la santé et votre bébé en développement?

Renseignez-vous à propos de la présence dans votre région du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale. Appelez le 945-1301 ou le 1-888-848-0140 (sans frais). Si vous habitez dans une collectivité des Premières nations, composez le 983-4199 pour obtenir des renseignements sur les programmes fédéraux.



Manitoba 