

**French**

**Une Alimentation saine pour une grossesse saine  
HEALTHY EATING FOR A HEALTHY PREGNANCY**

Pour les femmes enceintes il est important de manger de la nourriture nutritive chaque jour pour prendre du poids et développer un bébé sain. Essayez de prendre un repas ou une collation chaque 2-3 heures. La plupart des femmes ont besoin de prendre 25-35 livres (11.5 à 16 kilos) pendant leur grossesse, certaines un peu plus, certaines un peu moins. Parler à votre médecin pour connaître votre prise de poids idéale.

Les fruits et les légumes ont beaucoup de vitamines et minéraux qui aident le cerveau, les yeux, le cœur, les poumons et d'autres organes de votre bébé à se développer sainement.

Les produits contenant des céréales complètes comme le pain, contiennent plus de fibres et aident à maintenir un transit régulier et vous donne de l'énergie tout au long de la journée



Buvez au moins 10 tasses (2,3l) de liquide par jour comprenant l'eau, le lait, les soupes et les jus.

Buvez au moins 2 tasses (500ml) de lait chaque jour pour maintenir des os sains et aider votre bébé à développer ses os et ses dents.

Etre active chaque jour fait partie d'une grossesse saine. Consulter votre médecin avant d'augmenter le niveau de votre activité.



Manger chaque jour de la nourriture riche en fer comme la viande, le poisson, le poulet, les haricots secs, les lentilles, les œufs, et les noix pour vous aider vous et votre bébé à avoir du sang sain.



**N'oubliez pas de prendre vos vitamines prénatales avec du fer et de l'acide folique.**

**Qui** – Toutes les femmes enceintes

**Quand** – Une fois par jour

**Pourquoi** – Pour vous aidez vous et votre bébé à être en bonne santé

**Best Beginning** est un service gratuit pour toutes les femmes enceintes et leurs personnes ressources qui :

- qui vivent avec des revenus limités
- ont besoin d'informations pour faire des choix sains pendant leur grossesse
- sont confrontés à la barrière linguistique ou culturelle.

**Appelez 228-8221 pour plus d'informations.**