

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



# Une alimentation saine pour maman et bébé

**Manger sainement pendant la grossesse est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour vous et votre enfant. Une bonne nutrition aide à donner à votre bébé le départ dans la vie le plus sain possible.**

### Canada's Food Guide recommends:

#### Fruits et légumes –

- Consommez de 7 à 8 portions de fruits et légumes par jour.
- Exemples : fruits frais ou en conserve et légumes congelés, crus ou en conserve.
- Une portion équivaut à 1 tasse d'épinards, de carottes ou de brocolis crus (ou 1/2 tasse s'ils sont cuits), une pomme ou une orange, 1/2 tasse de baies.

#### Produits céréaliers –

- Mangez ou buvez 6 ou 7 portions de produits laitiers par jour.
- Par exemple : lait (pur ou au chocolat), fromage, yogourt et pudding. Choisissez autant que possible des produits faits de blé entier
- Exemples de ce que représente une portion : 1 tasse de lait, 3/4 tasse de yogourt, 50 g de fromage.

#### Produits laitiers –

- Mangez ou buvez 3 ou 4 portions de produits laitiers par jour pour les adolescences et 2 portions par jour pour les adultes.
- Par exemple : lait (pur ou au chocolat), fromage, yogourt et pudding.
- Exemples de ce que représente une portion : 1 tasse de lait, 3/4 tasse de yogourt, 50 g de fromage.

#### Viandes et substituts –

- Consommez 2 ou 3 portions par jour de viande ou d'un substitut.
- Par exemple : poulet, poisson, œufs, beurre d'arachides, haricots, lentilles et tofu.
- Exemples de ce que représente une portion : 75 g de viande ou de poisson cuit, 2 œufs, 2 c. à table de beurre d'arachides, 1/4 tasse noix.



**Utilisez votre allocation  
prénatale pour vous aider  
à acheter les aliments sains  
dont vous et votre bébé  
avez besoin.**

**Participez à un programme  
Bébé en santé dans  
votre communauté  
pour recevoir des  
coupons pour du  
lait gratuit.**

## 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](http://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.