

# Calcium et bébé en santé: l'un ne va pas sans l'autre

## Participez au

# Programme Bébé en santé

## ET RECEVEZ DES COUPONS POUR OBTENIR DU LAIT GRATUIT

Le calcium est l'un des minéraux les plus importants dont votre corps aura besoin pendant la grossesse.

Le calcium garde les os forts et solides et protège contre les maladies des os.

Offrez-vous une petite sucrerie et ajoutez une cuillerée de sirop de chocolat à un verre de lait froid écrémé.

Quel que soit le type de lait que vous préférez (écrémé, 1%, 2 % ou homogénéisé), ils contiennent tous la même quantité de calcium.



Utilisez le lait dans la cuisine : ajoutez-en aux soupes, aux ragoûts, aux pains de viande et à la purée de pommes de terre.

Vous devez consommer trois à quatre portions de lait et de produits dérivés du lait chaque jour, comme le fromage, le yaourt, la crème glacée.

Le calcium est très important pour le développement des os, des dents, des muscles, du cœur et du système nerveux de votre bébé.

N'oubliez pas que votre bébé et vous-même avez besoin d'une plus grande quantité de calcium pendant la grossesse.

### Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébé en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région. **Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140. Appareil de télécommunication pour les malentendants : 945-1305.** Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Les enfants et les familles d'abord