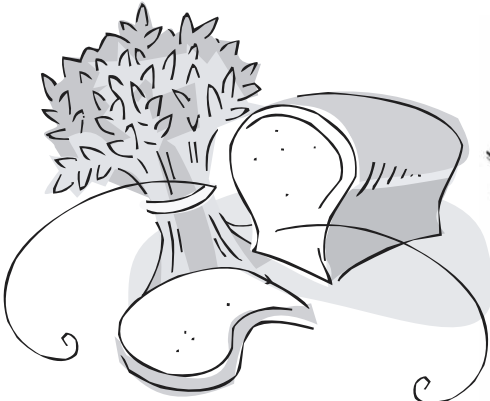


# Une alimentation saine pour maman et bébé

Utilisez votre allocation prénatale pour vous procurer les aliments sains dont vous avez besoin.



## Produits céréaliers

5 à 12 portions par jour.

Pain, petits pains, craquelins, céréales, riz, pâtes, bannock.

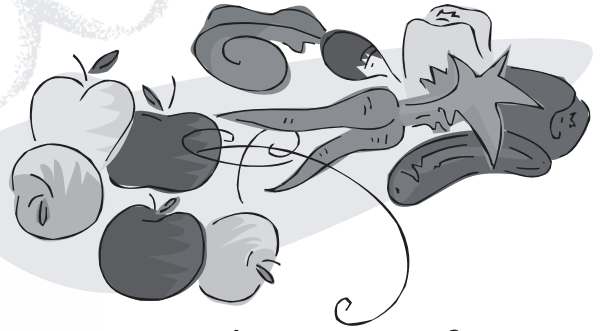
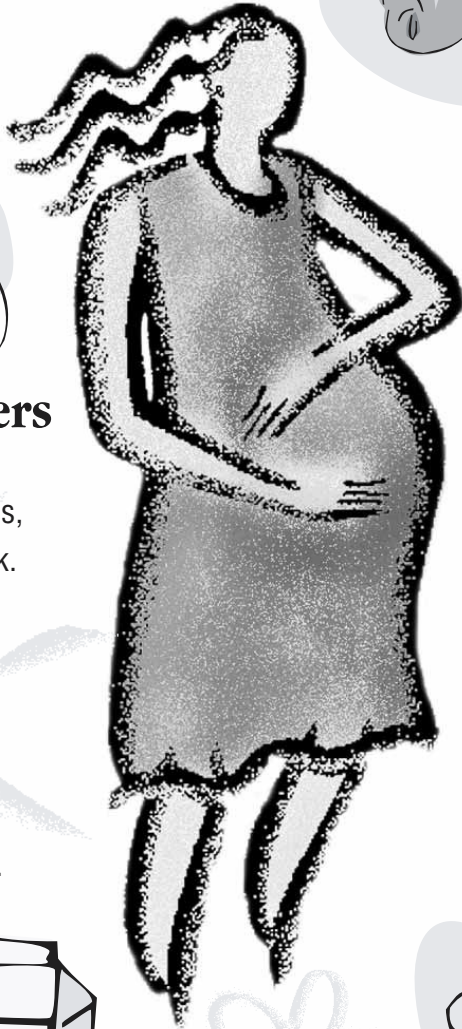
## Produits laitiers

3 à 4 portions par jour.

Lait (pur ou au chocolat), fromage, yogourt, pouding.

Prenez part au programme

Bébés en santé afin d'obtenir des coupons pour du lait gratuit.



## Légumes et fruits

5 à 10 portions par jour.

Fruits (frais ou en conserve), légumes (surtout les légumes verts, jaunes et orange) et jus.

## Viandes et substituts

2 à 3 portions par jour.

Viande, volaille, poisson, œufs, beurre d'arachide, haricots, lentilles, tofu.



**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 Bébés 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.



Enfants en santé  
Manitoba



Manitoba

Les enfants et les familles d'abord