

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.

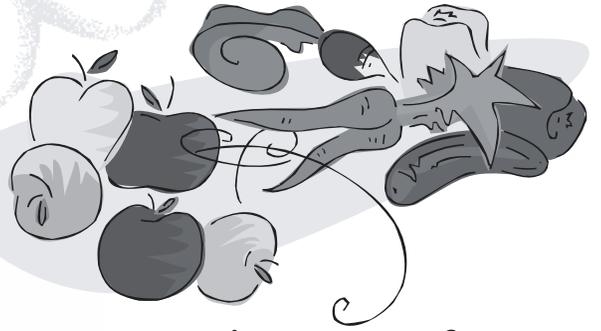
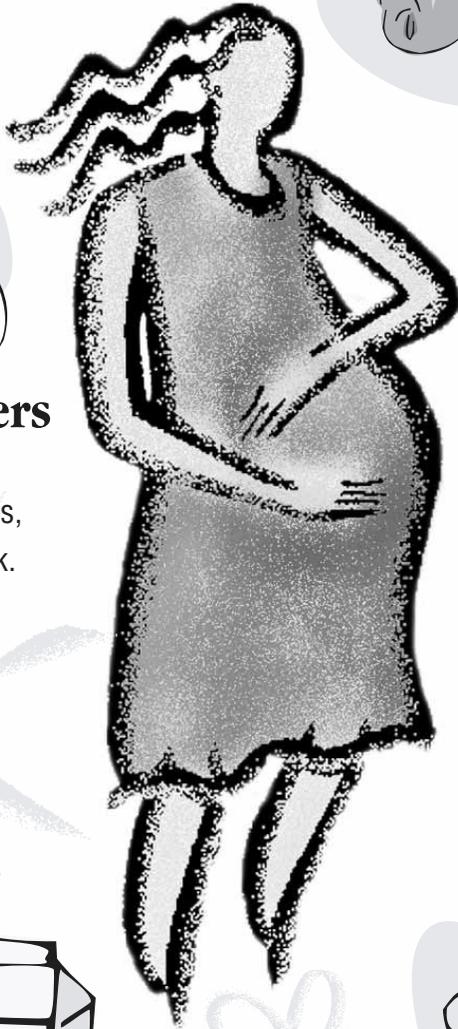
Produits laitiers

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