

L'importance des Nutriments

Les nutriments sont des éléments importants qui se trouvent dans les aliments et qui contribuent à une bonne santé. Lorsque vous êtes enceinte, votre bébé et vous avez besoin de plus de nutriments. En mangeant des aliments des quatre groupes alimentaires, votre bébé et vous consommez tous les aliments dont vous avez besoin.

NUTRIMENTS

ALIMENTS QUI LES CONTIENNENT

LEURS EFFETS

Acide folique



Aide la croissance du bébé.
Fortifie le sang.

Calcium



Contribue à la santé
des os et des dents.

Fer

(La vitamine C aide votre corps à absorber le fer.)



Fortifie votre sang
et celui de bébé.

Protéines



Fortifie l'utérus
et le placenta. Aident la
croissance du bébé.

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