

Guide alimentaire canadien pour manger sainement



Favoriser la santé de bébé... dès le début



Produits céréaliers 5 à 12 portions **Légumes et fruits** 5 à 10 portions **Produits laitiers** 3 à 4 portions **Viandes et substituts** 2 à 3 portions

Traduit et adapté avec la permission du Bureau de santé de Haldimand-Norfolk et de Healthy Moms Eating Well for Two (PCNP).

Les piliers de la santé du bébé

Votre bébé se développe et compte sur vous pour naître fort, en santé et vif d'esprit. Voici les éléments essentiels à sa santé :

Glucides... provenant des produits céréaliers
Acide folique et vitamines... provenant des légumes et fruits

Calcium... provenant des produits laitiers
Fer... provenant des viandes et substituts

Produits céréaliers

5 à 12 portions

- 1 tranche de pain
- 1 petit pain
- 1/2 bagel ou pain kaiser
- 4 à 6 craquelins
- 1/2 tasse de pâtes ou de riz cuits
- 3/4 tasse de céréales froides ou chaudes

Légumes et fruits

5 à 10 portions

- 1 légume ou fruit de taille moyenne
- 1/2 tasse de légumes ou fruits frais, surgelés ou en boîte
- 1 tasse de laitue
- 1/2 tasse de jus de légumes ou fruits

Produits laitiers

3 à 4 portions

- 1 tasse de lait
- 1 tasse de lait au chocolat
- 3/4 tasse de yogourt
- 50 g de fromage (taille de 2 pouces)
- 2 tranches de fromage fondu

Viandes et substituts

2 à 3 portions

- 50 à 100 g de viande (taille d'un jeu de cartes)
- 1/2 à 1 tasse de haricots ou de lentilles
- 1 à 2 œufs
- 1/2 tasse de tofu
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide

Objectif...



Croissance



Cerveau et nerfs



Os



Muscles et sang

Mangez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires et prenez un supplément vitaminique prénatal tous les jours.

Pendant la grossesse et la période d'allaitement, vous partagez votre nourriture avec votre bébé. Il est important de suivre le *Guide alimentaire canadien* afin de favoriser sa santé et la vôtre.

Choisissez une variété d'aliments. Votre corps aura alors tous les éléments nécessaires pour mettre au monde un enfant en santé.