

Ce qu'il faut réduire



↓ **SODAS ET
JUS INDUSTRIELS**



↓ **VIENNOISERIES**



↓ **Friture**



↓ **GÂTEAUX SUCRÉS**

Prenez vos vitamines, et bébé aussi sur prescription médicale



POUR PLUS D'INFORMATION

Rapprochez-vous de la PMI la plus proche, de l'hôpital,
d'un dispensaire ou de votre médecin traitant

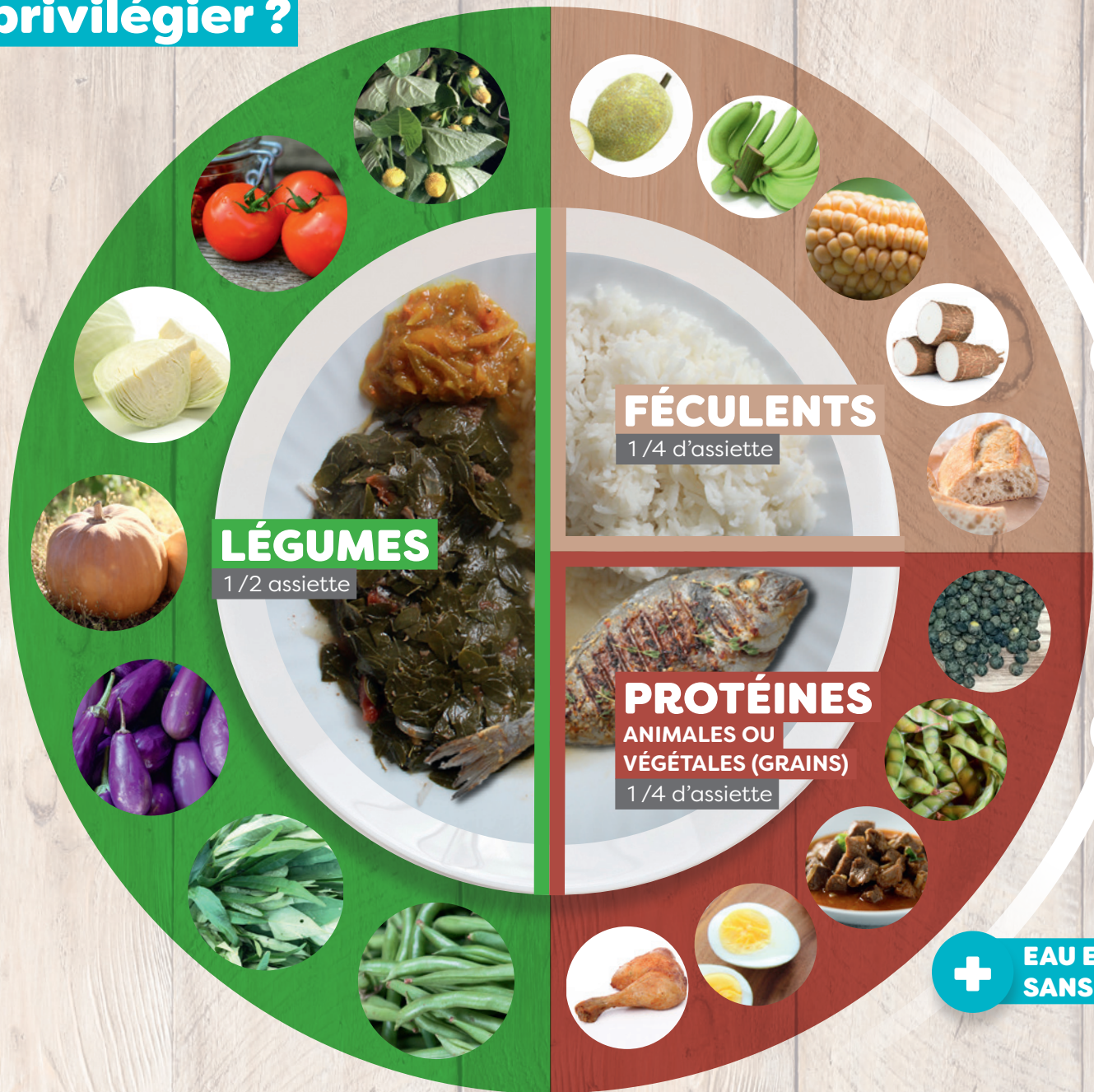


Credits photos : AFS, Adobe Stock, May Jump, Pexels, Shutterstock - Conception : May Jump - Direction artistique : E. Poncet

Je suis enceinte, j'allaité, je varie mon alimentation !



Quels aliments privilégier ?



Alimentation variée =
maman et bébé en bonne santé



Privilégier les modes de cuisson à l'eau et
réduire le temps de cuisson des plats (la
chaleur détruit généralement les vitamines)

+ FRUITS



+ PRODUITS LAITIERS



+ FRUITS À COQUE



+ EPICES ET AROMATIQUES



+ EAU ET BOISSONS SANS SUCRE AJOUTÉ

