# INTRODUCTION

MODULE 5

**Qu'avez-vous donné à manger à votre bébé aujourd'hui?**

Lorsque vous êtes enceinte, vous êtes l'univers de votre bébé. Tout ce que vous mangez nourrit aussi l'enfant que vous portez. Votre alimentation pendant cette période peut avoir beaucoup d'effets sur sa croissance et son développement.

Une saine alimentation peut aussi améliorer votre propre santé durant la grossesse. Elle peut empêcher ou diminuer certains malaises comme la nausée (le mal de cœur), la constipation et les brûlements d'estomac.

Si vous adoptez dès maintenant de bonnes habitudes alimentaires, votre bébé et votre famille resteront en santé pour la vie.

**A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015**