

## **b. Les vitamines et les minéraux importants pendant la grossesse**

### MODULE 5

Le calcium, la vitamine D, l'acide folique et le fer sont très importants pour la croissance de votre bébé. Vous en avez besoin plus que d'habitude pendant la grossesse. La meilleure façon de s'assurer d'en consommer suffisamment, c'est de manger chaque jour une variété d'aliments et de suivre l'assiette type du Guide alimentaire canadien.

