

B. UNE ALIMENTATION SAINE

MODULE 5

Lorsque vous êtes enceinte, vous mangez également pour votre bébé. Il est donc important d'apprendre à faire de bons choix alimentaires.

La **variété** est la clé d'une saine alimentation. Puisque aucun aliment n'est parfait, vous devez aussi viser un bon **équilibre** entre les aliments que vous mangez. Certains aliments doivent être consommés avec **modération** pour ne pas nuire à votre santé et à celle de votre bébé.



Prenez l'habitude de manger des repas réguliers. Si vous avez de la difficulté à manger trois repas par jour, prenez des repas plus légers et de petites collations. L'important, c'est de planifier vos repas de façon à ce que vous puissiez manger des aliments dont votre bébé et vous-même avez besoin. Essayez d'inclure au moins trois groupes alimentaires différents lorsque vous préparez un repas, et au moins deux pour un goûter.



Les femmes enceintes doivent prendre un petit déjeuner en se levant le matin. Puisque vous n'avez pas mangé depuis le coucher, vous avez besoin d'aliments sains qui vous donneront assez d'énergie pour reprendre vos activités.