

Le saviez-vous?

L'alimentation de la mère durant la grossesse peut avoir une influence sur la santé de l'enfant tout au long de sa vie. Toutes les mères veulent offrir à leur bébé le meilleur départ dans la vie. Durant ces mois où vous attendez l'arrivée au monde de votre petit ange, apprenez à suivre une alimentation équilibrée. En prenant soin de votre alimentation, vous vous assurez que vous et votre bébé obtenez les éléments nutritifs essentiels dont vous avez besoin pour votre santé actuelle et future. De simples modifications à leur style de vie et le choix d'une alimentation adaptée peuvent aider les femmes à maintenir un poids santé avant la grossesse et à ne pas dépasser la prise de poids recommandée durant la grossesse: Le Guide alimentaire canadien recommande de manger fréquemment et en petites quantités. Vous aurez ainsi de l'énergie tout au long de la journée. Ajoutez chaque jour à votre alimentation deux ou trois portions du Guide alimentaire, comme un fruit et un yogourt pour la collation. Soyez active, marchez quotidiennement ou nagez. Assurez-vous de parler à votre médecin avant toute augmentation de votre niveau d'activité.