

LE MOT DE LA FIN

MODULE 5

Bien manger est un ensemble de bonnes habitudes. Lorsque vous mangez sainement, vous pouvez déguster beaucoup d'aliments différents qui ont bon goût et qui nourrissent votre corps. Manger sainement signifie aussi que vous évitez l'alcool et limitez les aliments contenant des gras, de la caféine, du sel et du sucre.

Votre grossesse est une période tout indiquée pour prendre de bonnes habitudes alimentaires. Mais rappelez-vous qu'une alimentation saine ne s'arrête pas à la naissance de votre bébé. Vous aurez encore besoin de manger chaque jour des aliments des quatre groupes après la naissance de votre bébé.

Une alimentation saine vous aidera à rester active et en santé et profitera aussi à votre famille. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* peut vous aider à faire des choix santé.

Si vous mangez sainement pendant votre grossesse et que vous continuez de le faire, vous pouvez atteindre un gain de poids optimal. Faire des choix santé après l'accouchement peut vous aider à retrouver votre poids pré-grossesse.



Pour communiquer avec une diététiste gratuitement, visitez le site web Saine alimentation Ontario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/default?aliaspath=%2fen%2fdefault>

[Site Web du Bureau de santé de l'est de l'Ontario](#)