

Nourrir la vie

Byen manje lè w ansent marasa

Manje plis depi
nan kòmansman
1ye trimès la

Ou dwe reponn ak pwòp bezwen pa'w
anplis bezwen pa bebe w yo !

- Manje regilyèman, sa vle di chak 2-3 zèdtan pandan w ap vize pa egzanp 3 repa ak 3 oswa 4 kolasyon pa jou.
- Favorize aliman kalite k ap byen nourri kò a epi ki chaje ak enèji.
- Mize sou varyete. Jwenn enspirasyon nan repa ekilibre a!

Pwodui sereyal ak fekilan

Repa ekilibre

Legim ak fwi



Chwazi manje ki genyen ladann'l anpil :

Fè

Manje aliman ki genyen anpil fè
tankou vyann, volay, pwason ak pwa.

Èske w konnen yon fanm ki ansent
marasa riske manke fè? Asire w ke
wap manje aliman ki genyen anpil fè
se yon bon fason pou w fè
prevansyon anemi, maladi mank fè
lakoz. Ou anba pi gwo risk pou w fè
anemi lòske w ansent marasa.

Kalsyòm

Manje pwodui ki genyen lèt landann'l,
paske yo tout se sous kalsyòm.

Puiske w ap pote 2 bebe, bezwen
kalsyòm ou yo pi plis.

Pwoteyin

Asire w ke wap manje bagay ki
genyen pwoteyin pandan chak repa
ak kolasyon.

Pran yon miltivitamin prenatal

Li enpòtan pou pran yon konprime miltivitamin prenatal chak jou. Asire w konprime w yo genyen pou pi piti omwen 24 mg fè.

Pran ase pwa

Ou dwe pran plis pwa lè w ap pote de bebe. Lè w byen manje sa ap ede w pran ase pwa.

Ogmantasyon pwa optimal favorize bon kwasans bebe w la ak yon gwasès an sante.

Pwofesyonèl sante w la pral swiv evolisyon pwa w pandan gwasès la.

Konsèy pou w jere malèz ak enkonfò gwasès la

Puiske w'ansent marasa, sa gendwa rive'w santi malèz tankou kè plen ak vomisman. Malèz sa yo gendwa afekte apeti'w epi limite kantite manje w kapab manje.

Men kèk lide pou ede'w :

- Chwazi manje ke w anvi manje e ke w tolere byen.
- Manje ti repa souvan pandan jounen an.
- Manje imedyatman lè ou santi w grangou.
- Pwofite moman kote w genyen plis apeti pou w manje yon kolasyon oswa yon repa nourisan.
- Manje kèk bonbon soda oswa sèl avan w leve nan kabann pou w kapab kontwole kè plen w santi nan maten yo.
- Pran bon repo. Fatig kapab ogmante kè plen.

Nou rekòmande pou w fè yon swivi ak yon nitrisyonis!

Lide pou w anrichi ti goute w yo

Li gendwa pafwa difisil pou w manje plis, sitou lòske w pa genyen anpil apeti.

Asire w chak bouche rich ak enèji epi pwoteyin. Chak bouche konte!

Men kèk lide :

- Fè gratine fwomaj, pat alimantè, legim, soup oswa omlèt.
- Ajoute vyann oswa pwa nan plat ou yo.
- Ajoute fwomaj, ganiti ze oswa bè nwa tankou manba sou pen w lan.
- Akonpaye legim ou yo ak tranpèt tankou oumous oswa yogout grèk ki rich ak grès.
- Ajoute lèt ak krèm nan potaj ou yo.
- Ajoute aliman ki nourisan tankou lèt 3.25% grès, fwi, bè nwa oswa lèt an poud nan smouti ou yo.

