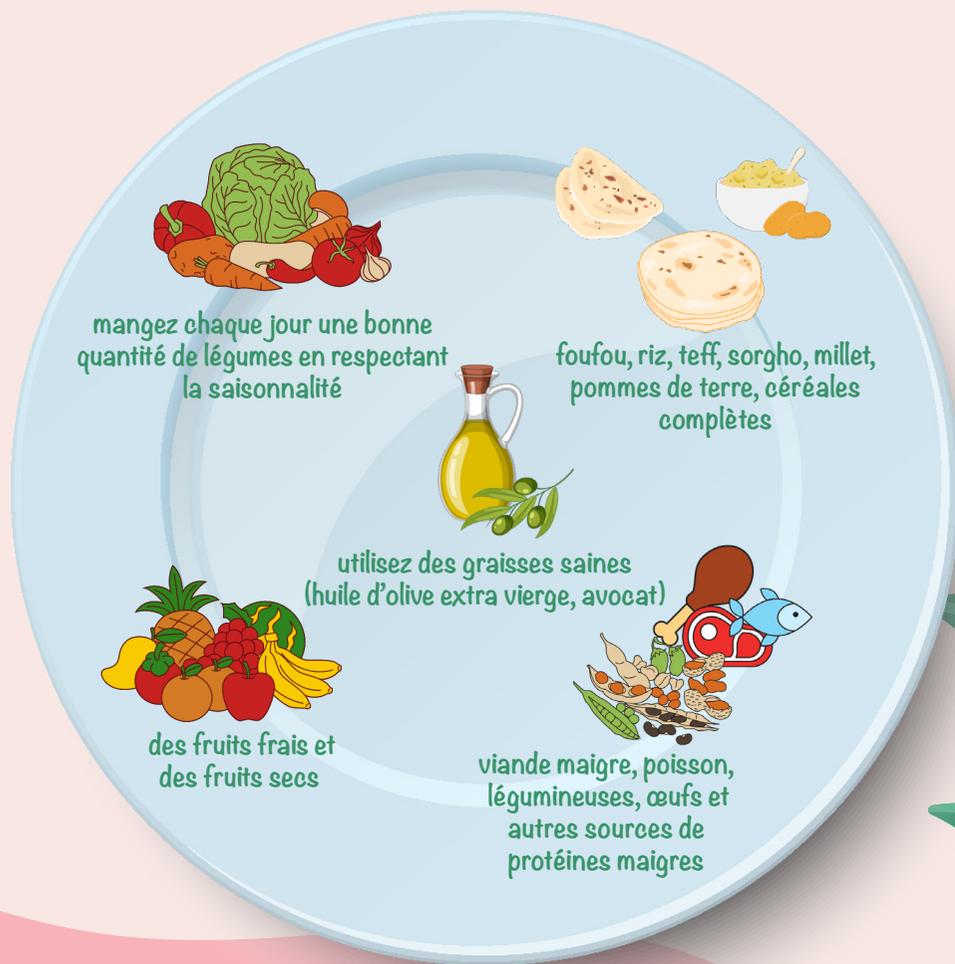


Conseils nutritionnels pendant la grossesse dans différentes cultures Africain

Mangez "deux" fois mieux !

Nourrir votre corps est essentiel pour la santé et la croissance de votre enfant



buvez une bonne quantité d'eau ou d'infusions non sucrées



Avant de prendre des suppléments (ex. Vitamine B, Folates, etc), demandez conseil à votre médecin



Restez active et cultivez les relations



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana



ne consommez pas
de viande
ou de poisson crus ou
peu cuits



ne consommez pas
d'œufs crus
ou peu cuits



max 1-2 petites tasses
de café
ou 4 de thé par jour



lavez très bien les fruits
et légumes avant
de les consommer



préférez des recettes
simples et saines



limitez la consommation
de sel et de sucre



ne buvez
pas d'alcool



consommez des aliments
riches en oméga-3
et de l'eau à haute teneur
en calcium



consommez des aliments
sources d'acide folique

Santé & hygiène avant tout

Pour plus d'informations www.ats-valpadana.it