



# Better Health for Mother and Baby

## Une mère et un bébé en meilleure santé

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Évitez les boissons alcoolisées et celles contenant de la caféine, comme le café et les boissons gazeuses.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Prenez chaque jour des aliments riches en calcium : du lait, du fromage, du yogourt, du poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Mangez 2 à 3 portions de viande, de poisson, d'œufs ou de haricots secs chaque jour, pour leur teneur en protéines.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, pour leur teneur en vitamines et en minéraux. Par exemple, mettez une tranche de banane sur vos céréales le matin, et choisissez une pomme comme collation pour l'après-midi. Vous pouvez aussi avoir des bâtons de carotte ou de céleri pour le déjeuner, et des brocolis et de la salade pour dîner.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Mangez 6 à 11 petites portions de grains entiers. Ils sont importants pour la santé et pour l'énergie. Ceci comprend le pain de blé entier et le riz brun.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Consultez votre docteur dès le tout début de votre grossesse.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Veillez à ne pas prendre trop de poids pendant votre grossesse. Pour la plupart des femmes, la norme est de 25 à 35 livres. Demandez l'aide de votre médecin.

### French Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

