

L'alimentation

1. Pourquoi est-ce important d'avoir une alimentation riche en acide folique??

2. Incrire 4 groupes d'aliments riches en acides foliques.

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Qu'est-ce que la fondation OLO offre aux mamans nécessitantes?

4. Quels sont les dangers de la tisane à la camomille??

5. Incrire 4 aliments qui peuvent causer des infections chez la femme enceinte.

- _____
- _____
- _____
- _____

6. Écrire 4 conseils à donner à une femme enceinte, afin de prévenir les brûlures d'estomac et les nausées.

Nausée

- _____
- _____
- _____
- _____

Brûlure d'estomac

- _____
- _____
- _____
- _____

7. La constipation est fréquente chez les femmes enceintes, elles doivent augmenter leurs apports en fibres. Pourquoi y a-t-il une augmentation de la constipation et nommez 4 groupes d'aliment riche en fibres.

8. Pourquoi les femmes enceintes doivent s'abstenir de consommer du café en trop grande quantité et s'abstenir de boire de l'alcool?

9. Quel aliment peut nuire à l'absorption du fer?

10. Pourquoi une femme enceinte devrait s'abstenir de consommer du thon blanc?

À quoi servent les oméga-3??

Inscrire 3 références pour les femmes enceintes qui leur serviront de guide pour l'alimentation.

