

### Des aliments de FBE d'une maman allaitant et du bébé\*

Les nouveaux aliments de FBE vous aident et votre bébé tétant à remplir les besoins nutritionnels modernes comme recommandé par votre fournisseur de soin de santé. A l'âge de six mois, votre bébé peut recevoir de nourritures à base de fruits, de légumes, et de céréales.



#### Les nouveaux aliments de FBE



Sont faible en graisse et riche de fibre



Offrent plus de variétés



Vous aident à gagner du poids sein



Suivez les directives du régime alimentaire, MaPyramide, et des recommandations pour nourrir un bébé

| GRAINS                                                                                                                                                                   | FRUITS ET REGUMES                                                                                                                         | LAITERIE                                                                                                                                   | PROTEINE                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POUR MAMAN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Céréale a fer fortifié</li><li>– Du pain complet de blé</li><li>- Autres aliments complets en grains</li></ul> | <b>POUR MAMAN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bon de \$10 pour fruits et légumes</li><li>– Du jus riche en vitamine C</li></ul> | <b>POUR MAMAN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Du lait</li><li>– Autres produits laitiers et aliments à base du soja.</li></ul> | <b>POUR MAMAN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Des haricots secs ou en boîte de conserve ou petit pois</li><li>– Des oeufs</li><li>– Du beurre d'arachides</li><li>– Des poissons en boîtes de conserve</li></ul> |
| <b>POUR BÉBÉ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Céréale</li></ul>                                                                                               | <b>POUR BÉBE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Des aliments à base de fruits et de légumes pour bébé</li></ul>                  | <b>POUR BEBE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Votre lait maternel</b></li></ul>                                              | <b>POUR BEBE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Des aliments d'un bébé à base de viande</li></ul>                                                                                                                   |

**Mangez les aliments de FBE pour rester fort pendant que vous aimez et prenez soin de votre bébé grandissant!**

“Conformément a la loi fédérale et la politique du Département de l'Agriculture des Etats-Unis d'Amérique, cette institution est interdite de discriminer suivant la race, la couleur, la nationalité, le sex, l'âge, ou l'infirmité. Pour se plaindre contre la discrimination, écrivez au Département de l' Agriculture des Etats-Unis d' Amérique, Directeur, Bureau des Droits Civiques, 1400 Avenue de l' Indépendance, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ou appelez ( 800) 795 3272 ou ( 202) 720 6382 (TTY). Le Département de l'Agriculture des Etats-Unis d'Amérique est un employeur a chance égale. «

\*Pas de formule

\*no formula