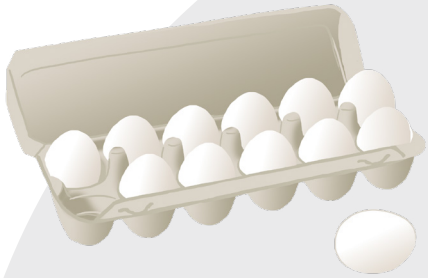
Les aliments Olo

Chaque aliment joue un rôle dans le développement de votre bébé



OEUFS

1 œuf par jour

Les **protéines** contribuent à former les muscles, les organes et la peau.

500 ml de lait (2 verres de 250 ml) par jour

LAIT

Le **calcium** et la **vitamine D** contribuent à former des os et des dents solides.

1 sac de légumes surgelés par semaine

LÉGUMES

Pour consommer davantage de légumes et prendre plaisir à les cuisiner.

1 dose de multivitamines par jour

MULTIVITAMINES PRÉNATALES

Pour combler tous les besoins nutritionnels, en complément des repas.

Le **fer** contribue à former les cellules du sang et à transporter l'oxygène.

L'**acide folique** contribue à développer le cerveau, le système nerveux et la colonne vertébrale.

Fondation Olo

Comment utiliser les coupons Olo?

Les aliments Olo sont remis afin de nourrir le bébé qui est dans votre ventre

Dans vos rencontres avec votre intervenante, **vous recevez des coupons** que vous pouvez échanger contre des aliments.

Voici comment utiliser vos coupons :

1. Amenez les coupons lorsque vous allez faire votre épicerie.

   Petit conseil : Vous éviterez de les oublier en les plaçant dans votre portefeuille.

2. Au magasin, choisissez le produit qui correspond à l'aliment sur le coupon.

   Faites attention à la marque et à la quantité choisie. Toutes ces informations se trouvent sur le coupon.

3. Une fois à la caisse, présentez le coupon en même temps que l'aliment. Vous le recevrez ainsi gratuitement.

À noter

Les magasins ne sont pas obligés d'accepter les coupons Olo. Il peut donc être une bonne idée de vous assurer qu'ils les acceptent en arrivant sur place. N'hésitez pas à en parler à votre intervenante si un magasin refuse les coupons ou à écrire à info@fondationolo.ca.

Fondation Olo

Tous droits réservés – **fondationolo.ca**