

Что полезно маме и будущему малышу?

Соотношение белков, жиров и углеводов в среднем должно быть стандартным (1:1:4).

✓ Овощи и фрукты (свежие, мороженые, сушеные; зелень и листовые салаты). Доставляют в организм антиоксиданты, витамины А, С, фолиевую кислоту, клетчатку, калий. 5-10 порций в день.

✓ Злаковые (овсянка, пшено, кукуруза, гречка, рис, хлеб — желативно зерновой или с отрубями, макароны и др.), картофель. Являются источниками углеводов, клетчатки, тиамина и ниацина. 6 — 7 порций в день (1 порция — 1 кусок хлеба (35 г) или (1/2 стакана) риса или макарон).

✓ Молочные продукты (молоко, йогурт, творог, кефир, сыр и др.). Источники кальция, белка, витаминов А, D, B2 и рибофлавина. 3 - 4 порции в день (1 порция — 250 мл молока, или 175 г йогурта, или 75 г сыра).

✓ Белковые продукты: мясо, птица, морская рыба, морепродукты, яйца, бобовые, орехи. Обеспечивают организму железо, белок, витамины группы В, цинк, магний. 2 порции в день.

✓ Жиры (растительное и сливочное масло, рыбий жир, орехи). Насыщают организм незаменимыми жирными кислотами, витаминами А, D и Е. (2 — 3 столовые ложки) в день.



Что стоит ограничить/исключить?

- ✓ Все виды алкогольных напитков.
- ✓ Колбасные изделия, мясные консервы, бургеры, хот-доги, чипсы, картофель фри, китайскую лапшу.
- ✓ Сырое и непрожаренное мясо, рыбу, морепродукты. могут содержать патогенные бактерии.
 - ✓ Сырые яйца и блюда из них (до термической обработки).
- ✓ Соль и соленые продукты.
- ✓ Перец, горчицу, уксус.
- ✓ Консервы.
- ✓ Пищевые синтетические красители и фастфуд.
- ✓ Продукты с ароматизаторами и наполнителями.
- ✓ Любые молочные непастеризованные продукты.
- ✓ Сыр с плесенью (дор блю, камамбер).
- ✓ Кофе ограничить до чашки в день.
- ✓ Ограничить сладости, кондитерские и мучные изделия. Сахар можно заменить полезным медом, конфеты - фруктами, изюмом, орехами

С осторожностью следует использовать в питании продукты, ранее не употребляемые женщиной, во избежание проявлений аллергии или пищевой непереносимости.

Помните!

Дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка (источниками йода являются морепродукты, молочные продукты, мясо и яйца, овощи, фрукты и злаки, выращенные на богатых йодом почвах);
дефицит фолиевой кислоты – к тяжёлым уродствам плода;
дефицит кальция – к нарушению формирования скелета ребёнка;
дефицит железа – к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.

О дополнительных источниках микронутриентов необходимо проконсультироваться с врачом.

*Ваше здоровье и здоровье
будущего ребенка - в Ваших руках!
Питайтесь правильно!*



*Желаем Вам здорового и счастливого
материнства!*

КАК ПИТАТЬСЯ БУДУЩЕЙ МАМЕ?



Единый консультационный центр
Роспотребнадзора

8 800 555 49 43