

Рациональное питание, наряду с другими факторами (правильный режим труда и отдыха, оптимальная физическая активность, исключение стрессовых ситуаций) является одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности.

Питание во время беременности должно быть **не столько обильным, сколько регулярным и разнообразным**, содержащим все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, воду.



Как только Вы узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить употребление алкоголя и сигарет!



Что должно ежедневно присутствовать в Вашем рационе?



1 яйцо



50-70 г
творога
и/или
15-20 г сыра



0,25-0,5 л
молока
(кефира,
простокваши)



100-150 г.
мяса (птицы,
рыбы)



500-600 г
овощей



200-300 г
фруктов
и ягод



хлеб ржаной
и пшеничный
- до 200 г



крупы и
макароны -
до 60 г



масло
сливочное/
растительное
- 20/15 г

Если Вы придерживаетесь вегетарианства, а также при наличии у Вас хронических заболеваний, требующих коррекции рациона, или возникновении любых вопросов по сбалансированному питанию во время беременности - обязательно обратитесь за консультацией к Вашему лечащему доктору!



Питание беременных женщин

Департамент
здравоохранения
Кировской области



Центр медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

Не забывайте следить за весом – избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их:

- ◆ Заменяйте кондитерские изделия на фрукты и соки **без сахара**.
- ◆ Отдавайте предпочтение сырым, тушеным, запеченным овощам и фруктам, а также блюдам, приготовленным на пару.



Ограничьте:



сахар и кондитерские изделия, газированные напитки, копченую и жареную пищу, острые приправы, консервы, крепкий кофе и чай; продукты, вызывающие аллергию (шоколад, какао, цитрусовые, мед, клубника, земляника)

- ◆ Общее количество соли в пище **не должно превышать одну чайную ложку в день** (6 грамм), используйте йодированную соль.



- ◆ Принимайте пищу **4-5 раз/день** небольшими порциями.

Необходимые составляющие рациона беременной и кормящей женщины:

Белок и незаменимые аминокислоты – самый важный пластический материал. Половину суточной потребности в белке должен составлять животный белок (молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, мясо, рыба, птица, яйца), другую половину – растительный белок (бобовые, орехи, злаки).

Углеводы – основной источник энергии, отдавайте предпочтение сложным углеводам (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты).

Жиры также покрывают возросшие потребности Вашего организма в энергии. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты просто необходимы для полноценного формирования мозга и зрения ребенка. Поэтому одновременно с привычными растительными масла-

ми (подсолнечное, кукурузное), содержащими омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, употребляйте льняное и конопляное масло, грецкие орехи и бобовые, а также жирную морскую рыбу (скумбрия, сельдь, лосось, тунец, форель). Допускается сливочное и топленое масло, а маргарин – следует исключить из рациона!

Оптимальное **потребление свободной жидкости** во время беременности – 1,0-1,5 л./день, отдавайте предпочтение чистой питьевой воде, клюквенным и брусничным морсам, несладким сокам, зеленому чаю.



Витамины и минеральные соли необходимы для Вашего здоровья и полноценного развития ребенка.

Источники особенно важных витаминов и микроэлементов:

A

морковь, тыква, абрикосы, томаты, дыня



C

шиповник, лимоны, апельсины, киви, смородина, зеленый лук



E

нерафинированное растительное масло, печень, яйца, фасоль, орехи



D

печень, яичный желток, сливочное масло, рыба жирных сортов

K

капуста, шпинат, зеленый чай



группы
B

фасоль, горох, отруби, крупы



Ca

молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр



P

рыба, мясо, молоко, яйца, сыр, бобовые, орехи



Mg

крупы, орехи, семечки



Fe

красное мясо, печень, орехи, фасоль, горох



I
(йод)

морская рыба, морепродукты



B₉
(фолиевая кислота)

зеленый лук, петрушка, салат, бобовые, орехи, семечки

