

Рекомендованное распределение калорийности между приемами пищи

Первый завтрак:

Овсяная каша на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром твердых сортов. Какао.

Второй завтрак:

Сок из абрикосов, яблоко.

Обед:

Салат из свежей капусты и огурца с растительным маслом, овощной суп. Картофель с мясом тушеные, компот из сухих фруктов, хлеб цельнозерновой.

Полдник:

Кефир, груша.

Ужин:

Салат из свежих овощей с растительным маслом, сельдь, ржаной хлеб. Чай зеленый.

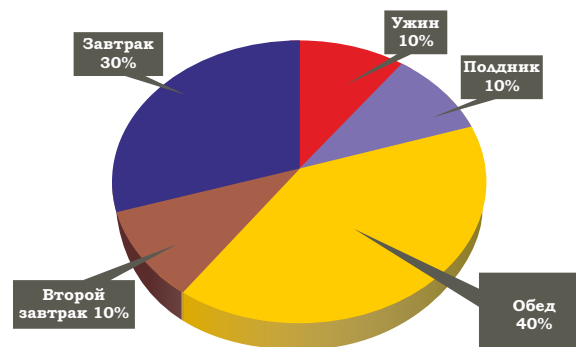
Второй ужин:

Йогурт без добавок.

Важно знать!

Также следует придерживаться рекомендаций по распределению калорийности между приемами пищи.

Схематично это выглядит так:



**И помните, что в течение
всей беременности питание
должно быть максимально
разнообразным!**

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



**ПИТАНИЕ
В ПЕРИОД
БЕРЕМЕННОСТИ**



Вы можете обратиться:

- в женскую консультацию по месту жительства;
- в Центр медицинской профилактики ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» по тел: 8 (8212) 20-10-79

* При изготовлении буклета использованы материалы
Центра медицинской профилактики г. Томска

Сыктывкар - 2017



Питание в период беременности

Благополучное течение и исход беременности зависят от состояния здоровья обоих родителей, поэтому в период планирования беременности обоим родителям необходимо:

- ✓ нормировать показатель индекса массы тела;
- ✓ сбалансировать свой рацион питания;
- ✓ отказаться от вредных привычек.

После наступления беременности, также необходимо придерживаться этих правил.

В первой половине беременности питание должно быть 3-4 разовым, а во второй половине 5-6 разовым.

Порции должны быть небольшие и соответствовать пирамиде здорового питания, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения.

Пирамида здорового питания:



В первую половину беременности (с 1 по 5 месяц) потребности организма беременной женщины существенно не отличаются от ее питания до зачатия плода. В этот период происходит закладка всех систем ребенка, и основное внимание стоит сосредоточить на качестве пищи. Общая энергетическая ценность рациона составляет 2200 – 2700 ккал.



Во вторую половину беременности (с 6 до 9 месяцев) в связи с активным ростом плода, началом функционирования его органов, возрастают потребности организма беременной женщины в питательных веществах, поступающих с пищей. Энергетическая ценность рациона увеличивается до 2300-2800 ккал.

Во второй половине беременности повышается потребность в кальции, витамине D, железе, магнии, цинке и других микроэлементах. К 32 неделе, как правило, физическая активность будущей мамы снижается, следовательно и калорийность рациона целесообразно уменьшить. Снижение энергетической ценности меню следует проводить за счет легкоусвояемых углеводов (кондитерские изделия, варенье), но ни в коем случае не за счет белка.