

**Рекомендуемый среднесуточный набор
продуктов питания для беременных
женщин, полностью обеспечивающий их
физиологические потребности в пищевых
веществах и энергии**

Хлеб пшеничный – 120 г / Хлеб ржаной – 100 г

Источник растительного белка, крахмала, витамина B1

Крупы, макаронные изделия, бобовые – 60 г

Источник растительного белка, крахмала, витамина B1

Картофель – 200 г

Источник растительного белка, крахмала, калия

Овощи, зелень – 500 г

Источник растительного белка, витаминов, минеральных веществ

Фрукты свежие – 300 г

Источник растительного белка, витаминов, минеральных веществ

Соки – 150 г

Источник витаминов, минеральных веществ

Сухие фрукты – 20 г

Источник витаминов, минеральных веществ

Сахар (в том числе скрытый) – 60 г

Источники простых углеводов

Кондитерские изделия – 20 г

Источники простых углеводов и жиров

Мясо, птица – 170 г

Источник белков, жиров, витаминов, железа

Рыба – 70 г

Источник белков, полезных жиров, витаминов, йода

Молоко и кисломолочные продукты – 500 г

Источник белков, жиров, витаминов, кальция, магния, фосфора

Творог 9 % - 50 г

Источник белков, жиров, витаминов, кальция, магния, фосфора

Сметана 10 % - 15 г

Источник жиров

Масло сливочное – 25 г

Источник жиров

Масло растительное – 15 г.

Источник жиров

Яйцо - 0,5 шт

Источник белков, жиров, витаминов

Сыр – 15 г

Источник белков, жиров, кальция

Чай – 1 г

Кофе злаковый (цикорий) – 3 г

Йодированная соль – 5 г

Важно знать!

Витамины и минералы содержатся в продуктах питания, которые мы ежедневно потребляем. И в период беременности особенно важно разнообразить свой рацион и добавить в него необходимые продукты.



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

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Сыктывкар - 2017



Особенности питания в зависимости от недели беременности и источники необходимых нутриентов

1-2 неделя беременности. На этом этапе очень важно увеличить потребление **фолиевой кислоты**.

Фолиевая кислота содержится в капусте брокколи, листовом шпинате, зеленом перце, апельсинах, грейпфрутах, сое.

3 неделя. Для полноценного развития плода необходимы **кальций и марганец**.

Больше всего кальция в сухих сливках, сыре, сухом молоке, сое, орехах, петрушке, зеленой капусте и кисломолочных продуктах. **Марганец** можно получить из индейки, миндаля, овсянки, яиц, моркови и бананов.

4 неделя. Начинается формирование зачатков кожных покровов, костно-мышечной системы. В этот период необходимы **витамины А, D и кальций**.

Источником витамина А является говяжья печень, рыбий жир, куриное яйцо, рябина, облепиха, шиповник, курага, томаты. **Витамин D** также есть в рыбьем жире, а еще в печени трески, сельди, яичном желтке, сливочном масле.

13-16 неделя. В этот период необходимо активно употреблять **белок и витамин С**.

Животный белок – мясная, рыбная, молочная продукция, яйца. Растительный белок можно получить в орехах и зерновых продуктах.

Витамина С особенно много в шиповнике, черной смородине, лимонах.

9-10 неделя. Плод растет и на его развитие нужно много энергии. Поэтому необходимо употреблять больше **клетчатки**.

Следует отдавать предпочтение кашам из цельного зерна и хлеба грубого помола. Предпочтительно бурый рис, а не белый. Как можно больше овощей и фруктов.

8 неделя. У плода закладываются пальчики, ушные раковины, нос, верхняя губа. Не будет лишним в рационе **биотин**.

Биотин можно получить с яичным желтком, печенью, соей, овсяными хлопьями, орехами. Употребление имбирного чая помогает при токсикозе и укрепляет иммунитет.

7 неделя. Начинается перестройка организма женщины, могут возникать проблемы с кишечником.

Следует избегать продуктов, вызывающих повышенное газообразование. Помогайте работе кишечника с помощью кефира, чернослива, свеклы.

6 неделя. Период токсикоза.

С утра употреблять мультислаковые изделия (хлебцы, крекеры). Выпивать побольше жидкости (минимум 8 стаканов в сутки). Полезно будет перед сном съесть небольшую порцию сухофруктов (например изюма).

5 неделя. При наступлении токсикозов рекомендуется животные белки заменить на растительные. Мясо и яйца заменить на орехи, сою и бобовые. Молоко заменить йогуртом и сыром. Добавить в рацион морковь, манго, абрикос.

17-24 неделя. Необходим **витамин А и бета-каротин**, так как в этот период происходит активное развитие органов слуха и зрения.

Витамин А получаем с печенью животных и рыб, сливочным маслом, сметаной, а **бета-каротин** – с морковкой, сладким перцем, зеленым луком, салатом, шиповником и облепихой.

25-28 неделя. В этот период желательно уменьшить порции, но участить прием пищи. Во время беременности не забываем про источник такого важного микроэлемента как **цинк**.

Питание максимально разнообразное и полноценное в соответствии с пирамидой здорового питания. **Цинк** содержится в морепродуктах, грибах, семенах тыквы, бобовых, чернике, сыре.

29-34 неделя. У малыша активно растут кости и зубы, поэтому важно увеличить потребление **кальция, йода**. Для мозга необходимы **жирные кислоты**. Также в рационе питания необходимо **железо**.

Жирная рыба, орехи, зелень, мясо и темно-зеленые овощи особенно богаты этими нутриентами. Помимо этого, **жирные кислоты** можно получить с растительными маслами (зародышей пшеницы, кукурузное).

Железо можно получить с тимьяном, бобами, соей. **Кальций** – с молочной продукцией, петрушкой и бобовыми.

Йод – с морепродуктами и йодированной солью.

35-40 неделя. Как никогда нужно много энергии для укрепления женского организма, главным источником являются **углеводы**.

Углеводы лучше получать с кашами, овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами.