

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ – ЗАЛОГ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Во время беременности и кормления грудью вам необходимо получать больше белка, углеводов, железа, витамина А, С, фолиевой кислоты, йода и других питательных веществ.



Фолиевая кислота встречается в зеленых листовых овощах (шпинат, щавель, листья салата), нуте, фасоли, грецком орехе.

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Продукты животного происхождения, богатые белком – это мясо животных и домашней птицы, язык, печень, почки животных, яйца и молочные продукты, а также бобовые.



Во время беременности необходимо каждый день употреблять дополнительную порцию еды к трехразовому приему горячей пищи.

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Продукты, богатые углеводами – зерновые и крупы (рис, овес, гречка, кукуруза, хлеб, картофель и др.). У них высокая энергетическая ценность.



Встаньте на учет в первые месяцы беременности. Находясь под наблюдением медицинского работника, вы проявите заботу о своем здоровье и здоровье вашего малыша.

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	3	4	5	6	7	1/8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Используйте продукты, богатые железом – все виды мяса, домашнюю птицу, печень, зеленые листовые овощи, сухофрукты, бобовые. Они способствуют профилактике анемии, защите от инфекций.



При приготовлении еды используйте йодированную соль и обогащенную железом муку. По рекомендации медицинского работника ежедневно принимайте препараты йода.

ОКТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Витамин А содержится в желтых и темно-зеленых овощах и фруктах – моркови, тыкве, огурцах, хурме, зеленых листовых овощах, а также в сливочном масле, яичном желтке. Витамин А защищает от инфекционных заболеваний, способствует остроте зрения.



Во время еды пейте компоты, соки, кипяченую воду, настои из фруктов и ягод. Не употребляйте чай и кофе во время приема пищи.

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21			