

БЕРЕМЕННОСТЬ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЧЕМ ПИТАТЬСЯ ?

Femme enceinte
et allaitante



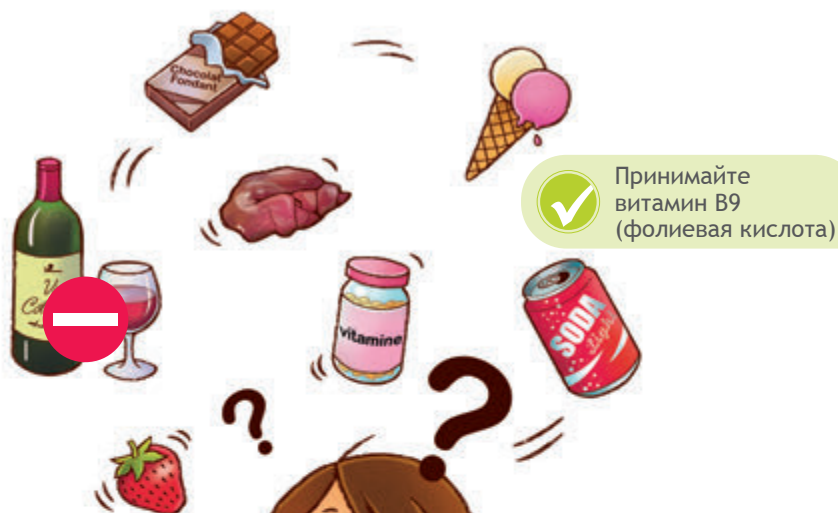
СОДЕРЖАНИЕ

Я беременна, должна ли я изменить свой режим питания ?	3
Из каких продуктов должно состоять меню ?	4
Должна ли я питаться за двоих ?	6
Каким образом разнообразить питание, получая при этом удовольствие ?	6
Могу ли я пить и есть все, что мне хочется в период беременности ?	8
Как избежать пищевой интоксикации ?	10
Я не иммунизирована от токсоплазмоза. Что делать в подобном случае ?	12
На сколько килограммов я поправлюсь ?	14
Какие физические упражнения можно делать ?	16
Что такое диабет при беременности ?	17
Я желаю вскармливать новорожденного грудью. Нужно ли мне продолжать питаться также, как в период беременности ?	18
Верно или нет	19
Фрукты	22
Некоторые правила для о здоровой беременности	23

Я БЕРЕМЕННА, ДОЛЖНА ЛИ Я ПОМЕНИТЬ СВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ?

Да и нет. С самого начала беременности необходимо принимать меры предосторожности для защиты здоровья ребенка.

К 5-му месяцу беременности ребенок пробует на вкус через амниотическую жидкость все, что вы едите.* Воспользуйтесь этим и познакомьте его с тем, что вы любите.



Правильное питание способствует здоровой беременности.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ВЫСТРАИВАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ...

*Амниотическая жидкость - это жидкость, в которой находится ваш младенец в полости матки.

ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНО СОСТОЯТЬ МЕНЮ ?

Минимум 5-разовое питание*
в день по 80 гр.
каждое = 400 гр/г/jour



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- Защищают от определенных заболеваний (сердечно-сосудистых и рака прямой кишки)**.
- Присутствующие во фруктах и овощах волокна снижают риски запоров.
- Содержащаяся во фруктах и овощах вода, участвует в процессе гидратации организма.

Предпочтение лучше отдавать местным сезонным фруктам и овощам, т. к. они богаче витаминами, содержат меньше пестицидов и обычно дешевле. Перед употреблением, фрукты и овощи необходимо вымыть и, по возможности, очистить.

Употреблять при каждом приеме пищи (3р./день)



ПРОДУКТЫ ИЗ МУКИ, ЗЕРНОВЫЕ И КОРНЕПЛОДЫ

- Являются источником долговременной, необходимой для жизнедеятельности энергии.
- Кушайте их в соответствии с вашим аппетитом.

Продукты из цельного зерна содержат волокна и регулируют функции кишечника.

3 - 4 раза в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Примеры содержания 250 мг кальция в молочных продуктах :



200мл
молока



200гр.
творога



60гр. сыра камамбер
(фр. мягкий) из
пастеризованного
молока



200гр.
йогурта



30гр.
сыра
гауда



100гр.
сыра фета
(греческий сыр
из овечьего
молока)

- Молочные продукты, помимо других преимуществ, способствуют укреплению костей и зубов.
- Дневная потребность в кальции составляет 950 мг.

* Примеры порционного питания находятся на 22 стр.

**относящийся к прямому кишечнику : толстый кишечник и прямая кишка

1 раз в день
по 100 - 150 гр



МЯСО / ПТИЦА / РЫБА / ЯЙЦА

- Участвуют в процессе роста, поддержания жизнедеятельности и укрепления организма (клеток).
- Предохраняют от анемии* (существенного недостатка железа в крови).
- Яйцо - это качественный недорогой продукт. Старайтесь регулярно включать его в меню.

Необходимо отдавать предпочтение нежирному мясу (свинные отбивные, куриные грудки, говяжий бифштекс и проч.)

- Как минимум два раза в неделю кушайте рыбу, причем хотя бы раз - жирную (скумбрия, сардины, лосось или семга и проч.)
- Нет крайней необходимости кушать эти продукты каждый день

БОБОВЫЕ

- Бобовые (нут или турецкий горох, белая и красная фасоль, чечевица, колотый горох и проч.) являются прекрасным источником растительного белка, что помогает снизить потребление мясopодуkтов.

в малом количестве



ЖИРЫ

- Участвуют в развитии головного мозга младенца (пример: немного растительного масла в салат или сливочного - на хлеб)
- Масличные культуры (грецкие и лесные орехи, миндаль, фисташки и проч.) богаты полезными для здоровья жирами.
- Варьируйте потребление жиров, отдавая при этом предпочтение рапсовому, оливковому и несоленому маслу.

Старайтесь не использовать для приготовления растительное и сливочное масло. Лучше их добавлять в готовые блюда.

Употребляйте достаточное
количество жидкости



ВОДА

- Участвует в гидратации организма и предохраняет от запоров.
- Только питье утоляет жажду в течение длительного времени.

Проточная вода из крана контролируется и подходит для питья в период беременности.

* анемия вызывает обычно усталость и опасность появления инфекций.

ДОЛЖНА ЛИ Я ПИТАТЬСЯ ЗА ДВОИХ ?

Нет, не обязательно есть в два раза больше. В соответствии с вашим аппетитом при сбалансированном и разнообразном питании, ваш ребенок получит все необходимое как по количеству, так и по качеству.

Распределите ежедневный прием пищи на 3 основных и 1 - 2 дополнительных. Это позволит :

- Установить пищевой баланс
- Лимитировать перекусы
- Избегать запоров
- Снизить состояние тошноты и изжоги



КАКИМ ОБРАЗОМ РАЗНООБРАЗИТЬ ПИТАНИЕ, ПОЛУЧАЯ ПРИ ЭТОМ УДОВОЛЬСТВИЕ ?

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ БЛЮД

ЗАВТРАК



Отрубной багет, творог, огурец и редис



Чиабатта, сыр бри, грецкие орехи, льезжкий сироп и груша



Ницианская сэндвичная булка, масло, мед, йогурт, сухой инжир и финики

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС



Крудите (салат из сырых овощей)



Горсть сухофруктов



Немного сыра



Горсть орешков (грецких, миндальных и проч.)



Фруктовое пюре

ОБЕД - УЖИН



Лазанья с горбушей и шпинатом



Пенне (макаронное изделие) с тунцом, оливковое масло и фасоль



Бифштекс, картофель, зеленый горошек и морковь

СПЕЦИИ :

Употребляйте в пищу ароматизированные травы и специи. Для приготовления блюд используйте соль, обогащенную йодом. Не подсаливайте пищу столовой солью



Рис и рататуй (овощной гуляш)



Кускус, турецкий горох и овощи



Суп и хлеб с маслом

i

Для сбалансированного питания можно съедать по фрукту или молочному продукту на обед и ужин.

МОГУ ЛИ Я ПИТЬ И ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО МНЕ ХОЧЕТСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ?

Нет, в период беременности необходимо соблюдать меры предосторожности, т. к. это важно для вашего здоровья и для здоровья малыша.

Снизить потребление :

Возбуждающих средств (кофеин, теин и проч.)



Кофе и чая - не более 3-х чашек в день. Предпочтительнее пить кофе без кофеина и травяные чаи.

Энергетических напитков: не более одной баночки в день, т. к. они содержат кофеин и повышенную концентрацию таурина, влияние на здоровье которого, до сих пор мало изучено.

Напитков на основе колы - они также содержат кофеин.



Скрытых жиров, продуктов с добавлением сахара и соли



Чипсы, паштет, печенье, шоколад, колбасные изделия, соусы (тартар, майонез и проч.), фруктовые соки, готовые блюда из магазина, венская выпечка и проч. должны употребляться в ограниченном количестве.

Жареной еды - не чаще двух раз в месяц (фрикадельки, оладьи, пирожки, пончики, картофель фри, рыба в кляре и проч.)

Сахорозаменителей, которые придают еде и напиткам сладкий вкус, поставляя при этом малое количество калорий.

Они содержатся в некоторых пищевых продуктах (газированные низкокалорийные безалкогольные напитки, ароматизированные напитки со сладким вкусом, йогурты, конфеты, жвачки и проч.) Воздействие этих продуктов на развитие младенца не известно.



Фито эстрогенов, которые являются гормонами растительного происхождения, содержащимися в сое.



Они могут нарушить гормональный баланс. Соблюдая меры предосторожности, прием соевых продуктов (творог, сыр, темпе, напитки) нужно ограничить до одного в день.

Не употреблять :



Продукты, содержащие опасные для вашего младенца



вещества.Алкогольные напитки.

Алкоголь токсичен для процесса развития младенца с самого начала беременности. Даже употребление в малом количестве может быть опасным. Лучше от него полностью отказаться.

Некоторые виды рыбы (меч-рыба, марлинь, минога, сики (типа акулы) и проч.)

Содержат трудно-выводимые из организма вещества и могут пагубно влиять на мозг младенца, а также вызвать заторможенность в развитии ребенка.



Печень

Повышенное содержание витамина А в печени всех животных может вызвать неправильное развитие младенца в период беременности.

Фитостерины

Субстанции растительного происхождения, добавляемые в некоторые продукты питания и затрудняющие продвижение по кровеносным сосудам жиров, холестерина и определенных витаминов, что может привести к недостатку полезных жиров и некоторых витаминов.



Пример: минарин и кефир, предназначенные людям с повышенным уровнем холестерина.



Водоросли

Содержат мышьяк и противопоказаны на весь период беременности и грудного вскармливания.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПИЩЕВОЙ ИНТОКСИКАЦИИ ?

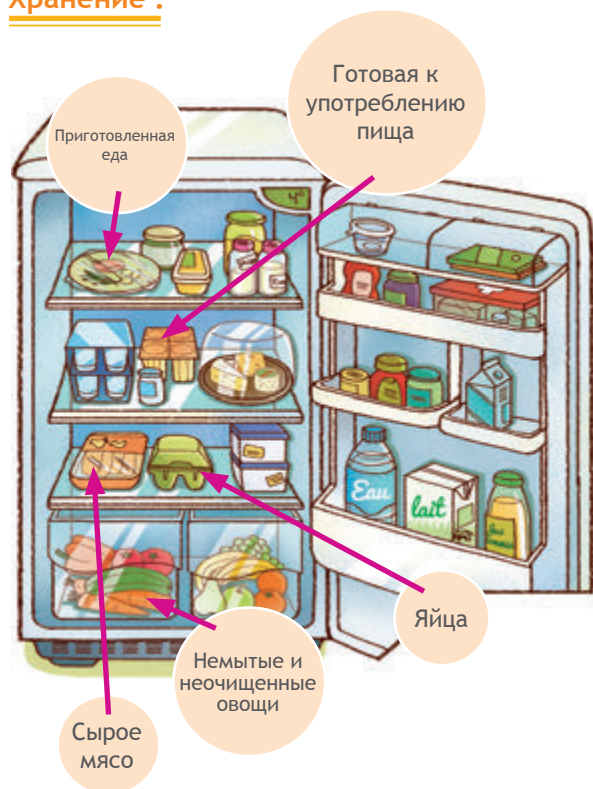
Пищевая интоксикация (листериоз, сальмонеллез и др.) провоцируется повышенным содержанием микробов, находящихся в пище и может быть опасной в период беременности. Соблюдайте следующие меры предосторожности.

Покупка и транспортировка продуктов питания :

- Покупайте в последнюю очередь свежие и замороженные продукты питания. По возможности, транспортируйте их в изотермических пакетах с использованием охлаждающих блоков.
- По прибытию домой, срочно разложите эти продукты в холодильник и морозильную камеру по определенным местам, во избежание их смешивания.

Микробы быстро распространяются при температуре от 10°С до 60°С

Хранение :



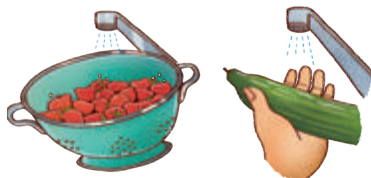
- Контролируйте температуру в холодильнике : 4°С.
- Хорошо упакуйте приготовленную еду, чтобы она не смешивалась с другими продуктами питания.
- Проверяйте дату хранения.
- Не храните долгое время продукты в открытых упаковках.
- Регулярно производите чистку и мойку холодильника.

Приготовление еды :

- Тщательно вымойте руки с мылом.
- Стол, кухонная столешница должны быть чистыми.



- Вымойте фрукты и овощи.
- Вымойте разделочную доску и кухонные принадлежности.



- Готовьте достаточное время мясо, птицу, рыбу и яйца.
- Оставшуюся еду нужно быстро убрать в прохладное место.

Заморозка :

- Корректная температура в морозильной камере - 18° С и ниже.
- Размороженные продукты нельзя снова замораживать, даже если они были подвержены тепловой обработке.
- Продукты из морозильной камеры нужно готовить сразу или после предварительного размораживания в микроволновой печи, либо в холодильнике.

Опасные пищевые продукты :

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

Сырое мясо :

фарш типа
Американ,
Карпаччо и проч
...



Сырые яйца :



" Приготовленные
дома " :

Тирамису
Шоколадный мусс
Майонез и проч
...

Сырая рыба :



Устрицы



Суши



Копченая
горбуша

Продукты из непастеризованного молока :



Проверьте состав
продукта на
присутствие "сырого
молока".

НЕЖЕЛАТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРЕН (ЛЮПИНА, ЛЮЦЕРНЫ, СЕРДЕЧНИКА ЛУГОВОГО И ПРОЧ.), ростки которых способствуют размножению микробов.

Я НЕ ИММУНИЗИРОВАНА ОТ ТОКСОПЛАЗМОЗА. ЧТО ДЕЛАТЬ В ПОДОБНОМ СЛУЧАЕ ?

Токсоплазмоз обычно возникает под воздействием паразита (токсоплазмы), который в натуральном виде находится в кишечнике кошек (т. е. в их фекалиях), либо в виде кист в мясе. Это заболевание не опасно для взрослых людей, однако в период беременности может поразить зародыш (с угрозой нервных и окулярных патологических изменений, гидроцефалии и выкидыша).

• ЗАРАЗИТЬСЯ МОЖНО :

Съев неготовленное до полной готовности мясо, или свежие фрукты и овощи в которые попали кошачьи испражнения (через землю).

Оральным путем, при контакте с зараженным паразитом источником (руки, инструменты, земля и проч.).



Если результат анализа крови указывает на то, что вы не иммунизированы, вам необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности

• МОЙТЕ РУКИ :

- » Перед приготовлением пищи и перед едой.
- » После контакта с сырым мясом и свежими овощами.
- » После контакта с предметами, которые могли быть заражены кошачьими испражнениями (кошачий туалет, земля из сада/огорода, зелень с огорода) .



Работая, используйте перчатки

• **ДРУГИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ :**

- » Промывайте имевшие контакт с сырым мясом и свежими овощами кухонные принадлежности (разделочную доску, вилки, ножи и проч.).
- » Тщательно промывайте фрукты, овощи и ароматные травы, употребляемые в пищу сырыми! Если вы не кушаете дома (кафе, торговая лавка, ресторан и проч.), то лучше от них отказаться совсем.
- » Ешьте приготовленное до полной готовности мясо, т. к. кисты паразитов уничтожаются во время приготовления.
- » Аккуратно с потреблением колбасных изделий.



ПРИГОТОВЛЕННЫЕ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	СЫРЫЕ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ от которых нужно
Паштет, мясной рулет, ризет (свиной или гусиный паштет), холодец из языка, вареный окорок, филе индюшки, жареный бекон, сосиски из окорока, ливерная колбаса, мортаделла, франкфуртские сосиски...	СЫРЫЕ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, от которых нужно отказаться или готовить их Чоризо, салями, сухая копченая колбаса, лионские сосиски, копченое сало, сырой окорок (Байонна, окорок Серрано)...

ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ, ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ У МЯСНИКА.

НА СКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ Я ПОПРАВЛЮСЬ ?

Беременность предполагает набор веса. В условиях качественного питания в соответствии с вашим аппетитом и достаточной физической нагрузкой, вы поправитесь на столько, сколько необходимо вашему младенцу.



За вашим весом будут постоянно наблюдать мед. работники.

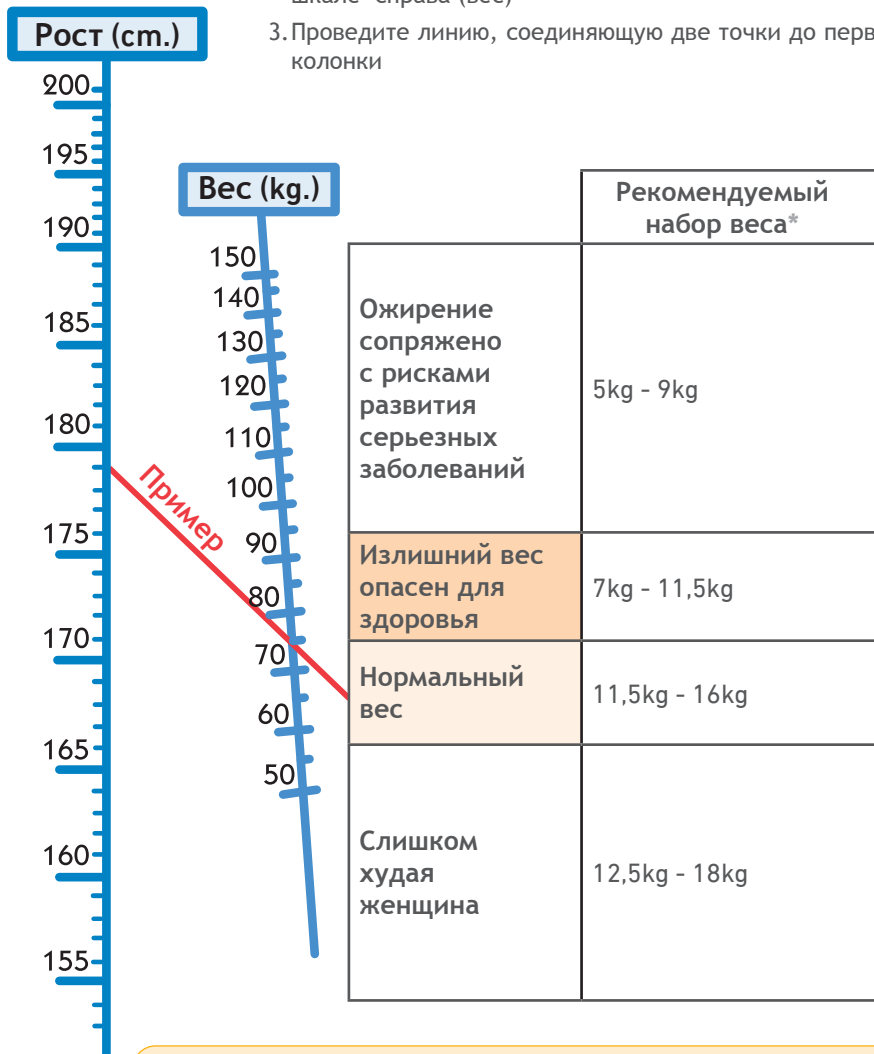
Все женщины поправляются по-разному, что зависит от начального веса в начале беременности.



Набор веса происходит поэтапно. В первые три месяца беременности прибавка веса незначительна (1 - 2 кг). Последующие два триместра характеризуются более существенным набором веса (примерно по 400 гр. в неделю).

Ознакомьтесь с рекомендуемым набором веса :

1. Отметьте свой рост на размеченной шкале слева (рост)
2. Отметьте свой вес до беременности на размеченной шкале справа (вес)
3. Проведите линию, соединяющую две точки до первой колонки



Пример : мой рост 179 см. при весе 75 кг. - я отношусь к категории «нормальный вес» и могу набрать от 11,5 до 16 кг

Не подходит женщинам ростом ниже 155 см.

*График составлен на основе данных международной конференции «Вскармливание и беременность» в Париже, 1998 г., изложенных в брошюре Дорис Серен, 1998 г. и работы пр. Денберга Университета в Вагенингене, Нидерланды «Рекомендованный набор веса в соответствии с критериями ИОМ, 2009 г.

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ ?



Посоветуйтесь с медработником, с которым вы встречаетесь на протяжении всего периода беременности

Польза ежедневных физических нагрузок очевидна и не нуждается в дополнительном подтверждении.

Движение каждый день улучшает сон, предотвращает запоры, лимитирует набор лишнего веса, снижает риски гипертонии и диабета беременных, улучшает общее состояние, стимулирует нормальный вес младенца при родах и снижает уровень опасности осложнений непосредственно во время родов.

Показано :

Выполнение щадящих для вашего организма упражнений: плавание, прогулки, легкая гимнастика.



Не рекомендовано :

- Выполнение резких движений, производимых при занятиях сквошем, теннисом, конным спортом, велоспортом на сложных трассах и проч.
- Рискованные занятия, такие как подводное погружение.
- Соревнования и интенсивные тренировки.

- Соблюдайте комфортный для себя ритм. Периодически отдыхайте.
- Дышите ровно. При нагрузке, вы должны быть способны разговаривать без затруднений.
- Под воздействием гормонов беременности, ваши суставы находятся в более расслабленном состоянии, поэтому будьте осторожны - опасайтесь вывихов.
- Пейте воду до, во время и после нагрузки.

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ ?

Диабет при беременности (гестационный диабет) - это отклоняющиеся от нормы, завышенные показатели сахара в крови (гипергликемия), которые выявляются или диагностируются впервые в период беременности, обычно к окончанию второго или во время третьего триместра беременности и могут вызвать осложнения ее протекания, а также затруднить процесс родов.

Выявление гестационного диабета обычно происходит по достижению 24 недели беременности и продолжается до 28-й.

Если результат теста указывает на присутствие диабета, то вам понадобится наблюдать за показателями гликемии при помощи специального маленького аппарата.

Для стабилизации показателей сахара в крови (гликемии) и веса в период беременности, врач может направить вас к диетологу.

Вам может быть предложен режим разнообразного, сбалансированного питания без сладких напитков (соков, сладкого чая, сладких газированных напитков и проч.) и без других сладостей, а также режим дневного распределения крахмалосодержащих продуктов (хлеба, макаронных изделий, мелких круп, риса и проч.)



Не забывайте о пользе физической нагрузки.

При завышенных показателях содержания сахара в крови, не смотря на диетические советы, врач назначит вам лечение.

Я ЖЕЛАЮ ВСКАРМЛИВАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО ГРУДЬЮ. НУЖНО ЛИ МНЕ ПРОДОЛЖАТЬ ПИТАТЬСЯ ТАКЖЕ, КАК В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ?

Рекомендации в отношении предохранения от токсоплазмоза не актуальны после рождения младенца. .



Сохраняйте разнообразный и сбалансированный режим питания. Пейте достаточное количество воды.

Вкусы и ароматы употребляемых вами продуктов дают привкус вашему грудному молоку в такой же мере, как это было с околоплодными водами. Процесс грудного вскармливания, таким образом, продолжает приобщать младенца к семейному столу и постепенно готовит его к первым приемам пищи. Кушайте всего понемногу. Не следует отказываться от продуктов с выраженными вкусами (чеснок, спаржа, капуста и проч.) Ваш ребенок уже к ним «привык», будучи в вашем животе.

Как и во время беременности, ограничьте себя в потреблении чая, кофе и энергетических напитков.

Употребляемый алкоголь проникает в грудное молоко. По причине высокой токсичности для младенца, запрещается употребление алкогольных напитков.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО (КАК И В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ) :

- Продукты питания, содержащие фитостерины (в том числе при высоких показателях холестерина) - смотри стр. 9.
- Ранее не рекомендованные в период беременности водоросли и определенные сорта рыбы.



ВЕРНО ИЛИ НЕТ

Мне нужно немного похудеть, я могу соблюдать диету во время беременности

НЕВЕРНО

Снижающая вес диета не рекомендована в период беременности и грудного вскармливания, т. к. она не доставляет в организм необходимых вам и вашему младенцу питательных элементов. Рекомендуем женщинам с излишним весом обратиться к диетологу, который поможет индивидуальными советами в организации питания.



Я совсем не питаюсь молочными продуктами. Поэтому существует опасность нехватки кальция в организме

ВЕРНО

Исключение из рациона молочной продукции грозит нехваткой в них содержащегося кальция.

Богатые кальцием продукты, так необходимые для укрепления костей и зубов, важно употреблять на всем протяжении беременности и грудного вскармливания. Употребляя в пищу 3 - 4 молочных продукта в день, вы восполните ежедневную потребность в кальции. Если по медицинским показаниям, вам нельзя употреблять в пищу молочные продукты, обратитесь к диетологу, который поможет вам подобрать подходящую диету.

Важно начать принимать фолиевую кислоту еще до зачатия младенца

ВЕРНО

Фолиевая кислота - это витамин B9.

Женщинам рекомендуется принимать фолиевую кислоту еще до зачатия младенца, т. к. этот витамин является важным при формировании черепа, позвоночника и мозга уже на первом месяце беременности. Его недостаток может привести к различным врожденным порокам.

Фолиевую кислоту необходимо принимать в лекарственном виде, т. к. младенец нуждается в ней больше, чем ее можно получить даже при сбалансированном питании. Проконсультируйтесь с вашим врачом по вопросу назначения вам других витаминов или витаминных комплексов.

Сбалансированное вегетарианское питание не подходит для периода беременности и грудного вскармливания

НЕВЕРНО

При условии соблюдения определенных принципов, вегетарианство можно сохранить в период беременности и грудного вскармливания.

- Молочные продукты (молоко, йогурты и сыр) должны потребляться в достаточном количестве. Лучше не менее 3 - 4 в день. Это обеспечит необходимым кальцием и витамином В12 как будущую мать, так и развитие ее младенца.
- Совмещение в одном приеме пищи зерновых и бобовых позволит улучшить качество белка.
- Содержащееся в продуктах растительного происхождения железо (пример: бобовые, шпинат, курага и проч.), абсорбируется хуже чем то, которое находится в мясе, яйцах и рыбе. Для его лучшего усвоения, рекомендуется принимать железосодержащие продукты растительного происхождения с богатыми витамином С продуктами и напитками (пример: приготовленный лимонный сок, на десерт апельсин или киви, брокколи, болгарский перец и проч.) Не рекомендуется пить кофе и чай во время приема пищи, т. к. эти напитки снижают усвоение железа организмом.
- Вместо жирной рыбы лучше употреблять в пищу растительное масло, богатое жирной кислотой омега 3 (масло рапса, сои, льна и грецких орехов).
- Не пренебрегайте советами диетолога.



Строго вегетарианское питание, полностью исключающее продукты питания животного происхождения, не рекомендовано в период беременности и грудного вскармливания, т. к. опасность питательного дефицита слишком высока. Женщины вегетарианки должны обратиться за советом к диетологу и врачу.

Для подогрева пищи в микроволновой печи лучше подходит стеклянная посуда, а не пластиковая

ВЕРНО

Емкости из пластика содержат вредные субстанции, которые могут смешиваться с подогретой пищей и производить нежелательный эффект на здоровье, например нарушить функционирование гормональной системы. Примером может служить Бисфенол А, передача которого катализируется через контакт с кислыми, жирными и, подверженными высокой температуре, продуктами. Пометка «без Бисфенола А» на некоторых пластиковых емкостях не гарантирует полной безопасности. Таким образом, для подогрева пищи необходимо пользоваться стеклянной посудой и лучше из жаростойкого стекла.

Я не ем рыбу, т. к. не переношу ее запаха. Это не угрожает ни моему здоровью, ни здоровью моего младенца

НЕВЕРНО

Потребление рыбы полезно для здоровья. Рыба является ценным поставщиком высококачественного биологического белка и железа. А при условии, что она жирная, ее потребление в пищу доставляет в организм полезные жиры (жирная кислота омега 3).

Существует несколько способов приготовления рыбы, которые помогут предотвратить неприятные запахи :

- Краткосрочное приготовление рыбы в духовке (от 10 до 15 мин, в зависимости от толщины рыбы),
- Добавьте в рыбу лимонный сок,
- После приготовления, ешьте рыбу охлажденной.

В некоторых случаях рыба в консервах (скуприя, сардины, тунец, горбуша, анчоусы и проч.) может больше нравиться, нежели приготовленная. Употребление в пищу рыбных консервов, во-первых, удобно (нет необходимости их перевозить в холодильнике перед открытием, не обязательно готовить рыбу), а во-вторых, позволит кушать полезную жирную рыбу по доступной цене. Обычно рыбные консервы продаются солеными, поэтому не рекомендуется их подсаливать дополнительно. Разнообразная зелень (тмин, орегано, базилик и проч.) успешно сочетаются с рыбой. Рыба со специями и зеленью, в сочетании с макаронным, рисовым или картофельным салатом, составляют вкусные блюда.

Рыба в консервах также продается в соусе или маринаде (томатном, горчичном и проч.) Лучше покупать консервы с рыбой в собственном соку, т. к. соусы очень соленые.





















Если рыба не используется в вашем рационе, обязательно употребляйте в пищу растительное масло, богатое жирными кислотами омега 3 (рапсовое, соевое, льняное и масло грецкого ореха).



ФРУКТЫ

Считается, что одна порция фруктов или овощей должна весить 80 гр. и визуально представлять собой теннисный мячик.



Продукты питания		Средний вес одного фрукта	1 порция 80 гр.
киви		75 gr	 1
клубника		15 gr	 5
виноград		7 gr	 12
слива		50 gr	 2
яблоко		140 - 160 gr	 1/2
груша		140 - 160 gr	 1/2
банан (маленький)		80 gr	 1
помидора		80 gr	 1
помидоры-вишенки		10 gr	 8
ананас в дольках		100 gr	 1 tranche

Пример однодневного потребления :

- тарелка супа (200мл) + 1 яблоко (150гр.) + брокколи 150гр.

или

- Рататуй (овощной гуляш) 200гр. + 1 помидор (80гр.) + 50гр. огурца + 2 абрикоса (80гр.)

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

- 1-2 ЛЕГКИХ ПЕРЕКУСА
- 3 ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ

Удовольствие от ДВИЖЕНИЯ



Пейте достаточно жидкости



Продукты из муки зерновых и корнеплоды при каждом приеме пищи



Рыба - минимум два раза в неделю



Мясо, птица, рыба, яйца - до полной готовности



CONSOMMER

5 порций фруктов и овощей



3 - 4 порции молочных продуктов пастеризованной форме



Разнообразить прием жиров



Витамин В9 (фолиевая кислота)





БЕРЕМЕННОСТЬ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЧЕМ ПИТАТЬСЯ ?

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ВЫПУСК
Benoît PARMENTIER

ПОДГОТОВЛЕНО
ONE

EDSBR0417
D/2017/74.80/27



переведено



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



При поддержке Федерации Валлония-Брюссель
и Национальной Лотереи.