



**ПИТАНИЕ
БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН**

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

В период планирования беременности

Вы задумались о продолжении рода, а значит, будущей маме и будущему папе нужно заботиться о своем питании. Ежесекундно, сначала эмбрион, а затем плод должен получать из организма матери необходимый «строительный материал» в виде сотен химических соединений. При этом нужные вещества должны поступать в необходимом количестве.

Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям:

- дефицит йода – к умственной отсталости ребенка,
- дефицит фолиевой кислоты – к тяжелым уродствам плода,
- дефицит кальция – к нарушению формирования скелета ребенка,
- дефицит железа – к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребенка.

Дорогие женщины! Вы только предполагаете, что можете стать мамой? Обратите внимание на свое питание. Откажитесь во благо здоровья своего будущего ребенка от алкоголя и других вредных привычек.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ здоровый образ жизни и рациональное питание! Используйте в питании витаминизированные продукты, витаминно-минеральные комплексы, обогащенные фолиевой кислотой, йодированную соль. **ДОЛОЙ** курение и алкоголь!

Первая половина беременности.

Вы уже 2-3 месяца беременны и твердо решили стать матерью. Если Вы до наступления беременности соблюдали правила здорового питания, о которых мы рассказывали ранее, то нет необходимости существенного изменения Ваших пищевых привычек. Однако, **Ваш рацион должен включать все группы продуктов:** мясо, рыбу, овощи, фрукты, хлеб, крупы и др.

Следите за своим весом. Помните, что набрать вес легко, а избавиться гораздо сложнее. Поэтому ограничивайте потребление жиров, сладостей. Помните: что Ваш лишний вес – это угроза рождения крупного ребенка, осложнений в родах, ожирения у ребенка в старшем возрасте. Средняя прибавка массы тела за весь период беременности не должна превышать 10-12 кг.

Оптимальное питание беременных женщин – ее здоровье и здоровье ребенка на всю будущую жизнь!

ДОЛОЙ: сладкие газированные напитки, пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные деликатесы. Пусть будущий папа также исключит из своего питания данные продукты.
ПОТРЕБЛЯЙТЕ больше овощей, фруктов, натуральных мясных и молочных продуктов, рыбы.

Вторая половина беременности.

Плод быстро растет и требует дополнительного питания. В то же время увеличивается нагрузка на Ваш организм: печень, почки, желудочно-кишечный тракт. Поэтому важно **ограничивать потребление жидкости, соли, соленых, копченых и жареных продуктов.**

В этот период часто возникают запоры. Для борьбы с ними Вам нужно включить в рацион продукты – источники пищевых волокон

Обратите внимание на вес: ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий, жиров. Злоупотребление этими продуктами приводит к увеличению веса матери и ребенка, предрасполагает к развитию тучности на всю последующую жизнь.

(чернослив, курагу, и другие сухофрукты; овощи; крупы; хлеб с отрубями; отруби).
Лишние сладости не нужны Вам и Вашему ребенку.

НО ПОМНИТЕ: ребенку по-прежнему нужны белки, кальций, железо, витамины, йод, а значит: молочные продукты, мясо, фрукты, овощи, витаминизированные продукты, йодированная соль.

Индивидуальные консультации по питанию беременных и кормящих женщин – Клиника лечебного питания НИИ питания РАМН. 115446, г. Москва, Каширское шоссе, д. 21.
Тел: +7(495) 661-46-05, +7(499) 613-01-07

Примерный недельный набор продуктов питания для беременных женщин
(г, брутто).

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	700-800
Хлеб ржаной	600-700
Мука пшеничная	30-40
Крупы, макаронные изделия	500-550
Картофель	1300-1500
Овощи	2800-3000
Фрукты свежие	1800-2000
Соки	800-1000
Фрукты сухие	50-70
Сахар	300-350
Кондитерские изделия	100-120
Мясо	500-600
Птица	500-600
Рыба	500-550
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5% жирности	3000-4000
Творог 4-9% жирности	300-400
Сметана 10% жирности	100-120
Масло сливочное н/с	100-150
Масло растительное	100-120
Яйцо диетическое, шт.	3-4 шт.
Сыр твердый	60-100
Чай	7-10
Кофе	20-30
Соль йодированная	30-40



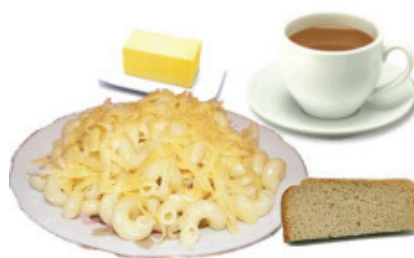
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

День первый

Первый завтрак

Макаронные изделия с тертым сыром - 200г.
Чай с молоком – 150г.
Масло сливочное 5г.
Хлеб пшеничный/ржаной 30/30г.



Второй завтрак

Пирожок с яблоками – 130г.
Отвар из кураги – 200г.

Обед

Винегрет с р/м – 140г.
Сур картофельный вегетарианский со сметаной - 250/7г.
Бефстроганов из отварного мяса – 110г.
Капуста цветная отварная – 150г.
Компот из сухофруктов – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 45/30г.



Полдник

Бананы – 200г.
Сок морковный – 150г.

Ужин

Котлета куриная - 100г.
Овощное рагу – 150г.
Чай с сахаром – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 30/10г.



На ночь:

Кефир – 150г.

День второй

Первый завтрак

Каша гречневая молочная – 250г.
Мясо отварное для бутерброда – 50г.
Масло сливочное – 5г.
Чай с молоком – 150г.
Хлеб пшеничный с отрубями/ржаной - 30/30г.



Второй завтрак

Биоюгурт – 125г.
Галеты – 40г.

Обед

Салат из капусты белокочанной с р/м – 130г.
Суп крестьянский вегетарианский со сметаной - 250/7
Биточки из рыбы запеченные – 110г.
Свекла тушеная – 250г.
Сок грушевый – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 60/30г.



Полдник

Яблоки – 200г.
Отвар из чернослива – 150г.

Ужин

Суфле творожно-морковное – 210г.
Чай с сахаром – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 30/10г.



На ночь:

Биокефир – 150г.

День третий

Первый завтрак

Каша пшеничная молочная с яблоками – 250г.
Сыр – 35г.
Кофейный напиток с молоком – 150г.
Масло сливочное – 5г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 30/30г.



Второй завтрак

Салат из моркови с яблоками – 140г.
Хлеб зерновой – 30г.



Обед

Икра свекольная – 130г.
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне – 250г.
Курица отварная – 100г.
Картофельное пюре – 250г.
Компот из свежих яблок – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 45/30г.



Полдник

Груши – 200г.
Биоюгурт – 125г.

Ужин

Рыба запеченная – 80г.
Фасоль стручковая (капуста брокколи, брюссельская, кольраби) припущенная – 150г.
Хлеб пшеничный/ржаной - 30/10г.
Чай с сахаром и лимоном – 150г.



На ночь:

Отвар шиповника - 150г.