



В харчуванні майбутньої матері обов'язково повинні враховуватись її вага, характер трудової діяльності і обсяг енергозатрат, строк вагітності, пора року і т.д.

Сніданок 20-25%

Другий сніданок 15-20%

Вечера 25%

Обід 35%

Розподілення добової калорійності

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

Вранішній час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ВАГІТНИХ

6 груп продуктів



B₂

Хліб, крупа гречана, овес, ячмінь, дріжджі

B₁

Хліб, крупа, горох, квасоля, свинина

A

Риб'ячий жир, печіна яловича, зелена цибуля, морква, помідори

C

Чорна смородина, цибуля, шпинат, червоний перець, гриби, хрін, томат, редиска

PP

М'ясо, риба, дріжджі, хліб, крупа пшенична, гречана, вівсяна, квасоля

В перші 20 тижнів добовий раціон для жінки становить 100-110 г білка, 75 г жиру, 350-400 г вуглеводів. Харчування не відділяється від звичайного.

В другій половині вагітності кількість харчових речовин становить 110-120 г білка, до 80 г жиру, до 400 г вуглеводів. Калорійність зростає до 2800 - 3000 К.

В загальній кількості білка повинно бути не менше 60%, білка тваринного походження (віджарена лососина, курятина, не жирна риба, яловичина). Дуже корисні білки молока, сиру, кефіру. Сир - (до 200 г на день) багате джерело кальцію. Рослинне масло окрім ліноленової і леноленової жирних кислот містить вітамін "Е", необхідний для нормального перебігу вагітності.

В раціоні вагітних використовують легко засвоювані жири. Вершкове масло (15-20 г), рослинне масло (25-30 г), які є в складі вершків (15-20 г). Тупоплавні жири - селеніти, сараліти, ароматизатори не бажано.

Важливе значення має режим харчування. Ви передбачає 5-6 разовий прийом їжі, при чому на перший сніданок припадає - 30%, на другий - 15%, на обід - 30%, на вечерю - 20% калорійності добового раціону. Останній прийом їжі - склянка кефіру перед сном (8%).

Рациональне харчування майбутньої матері є одним з передумов сприятливого перебігу вагітності, нормального розвитку плоду, сприятливих пологів і з'явлення на світ здорової дитини. Таке харчування характеризується оптимальним складом і співвідношенням харчових речовин (білка, жиру, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей, води).

Під час вагітності треба зменшити споживання рафінованого цукру (кондитерських виробів, цукерки).

В раціон вводяться складні вуглеводи, які містять рослинну клітковину - хліб з мукли грубого помелу, багаті вітамінами і мінеральними солями.

Враховуючи, що вагітні жінки потребують в рослинних продуктах і соках (квасцях, кашах, супах, морква, яблука, сухофрукти та ін.).

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Враховуючи, що вагітні жінки потребують в рослинних продуктах і соках (квасцях, кашах, супах, морква, яблука, сухофрукти та ін.).

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Поварена сіль в добовому раціоні в кількості до 10 г в першій половині вагітності, і в другій - 6-8 г.

Систематично контролюйте свою вагу. При розумній систематизації харчування тижнева добавка ваги в другій половині вагітності не перевищує 250 г, а за весь період вагітності загальна добавка 8 - 10 кг. Якщо помічається більш інтенсивна добавка у вазі, потрібно скоризувати режим харчування і склад раціону.