

Рациональное питание, наряду с другими факторами (правильный режим труда и отдыха, оптимальная физическая активность, исключение стрессовых ситуаций) является одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности.

Питание во время беременности должно быть **не столько обильным, сколько регулярным и разнообразным**, содержащим все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, воду.



Как только Вы узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить употребление алкоголя и сигарет!

## Что должно ежедневно присутствовать в Вашем рационе?



1 яйцо



50-70 г  
творога  
и/или  
15-20 г сыра



0,25-0,5 л  
молока  
(кефира,  
простокваши)



100-150 г.  
мяса (птицы,  
рыбы)



500-600 г  
овощей



200-300 г  
фруктов  
и ягод



хлеб ржаной  
и пшеничный  
- до 200 г



крупы и  
макароны -  
до 60 г



масло  
сливочное/  
растительное  
- 20/15 г

Если Вы придерживаетесь вегетарианства, а также при наличии у Вас хронических заболеваний, требующих коррекции рациона, или возникновении любых вопросов по сбалансированному питанию во время беременности - обязательно обратитесь за консультацией к Вашему лечащему доктору!



# Питание беременных женщин

Министерство  
здравоохранения  
Кировской области



Центр медицинской  
профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»

**Не забывайте следить за весом – избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их:**

- ◆ Заменяйте кондитерские изделия на фрукты и соки **без сахара**.
- ◆ Отдавайте предпочтение сырым, тушеным, запеченным овощам и фруктам, а также блюдам, приготовленным на пару.



**Ограничьте:**



сахар и кондитерские изделия, газированные напитки, копченую и жареную пищу, острые приправы, консервы, крепкий кофе и чай; продукты, вызывающие аллергию (шоколад, какао, цитрусовые, мед, клубника, земляника)

- ◆ Общее количество соли в пище **не должно превышать одну чайную ложку в день** (6 грамм), используйте йодированную соль.



- ◆ Принимайте пищу **4-5 раз/день** небольшими порциями.

**Необходимые составляющие рациона беременной и кормящей женщины:**

**Белок и незаменимые аминокислоты** – самый важный пластический материал. Половину суточной потребности в белке должен составлять животный белок (молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, мясо, рыба, птица, яйца), другую половину – растительный белок (бобовые, орехи, злаки).

**Углеводы** – основной источник энергии, отдавайте предпочтение сложным углеводам (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты).

**Жиры** также покрывают возросшие потребности Вашего организма в энергии. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты просто необходимы для полноценного формирования мозга и зрения ребенка. Поэтому одновременно с привычными растительными масла-

ми (подсолнечное, кукурузное), содержащими омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, употребляйте льняное и конопляное масло, грецкие орехи и бобовые, а также жирную морскую рыбу (скумбрия, сельдь, лосось, тунец, форель). Допускается сливочное и топленое масло, а маргарин – следует исключить из рациона!

Оптимальное **потребление свободной жидкости** во время беременности - 1,0-1,5 л./день, отдавайте предпочтение чистой питьевой воде, клюквенным и брусничным морсам, несладким сокам, зеленому чаю.



**Витамины и минеральные соли** необходимы для Вашего здоровья и полноценного развития ребенка.

**Источники особенно важных витаминов и микроэлементов:**

<b>A</b>	морковь, тыква, абрикосы, томаты, дыня		<b>Ca</b>	молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр	
<b>C</b>	шиповник, лимоны, апельсины, киви, смородина, зеленый лук		<b>P</b>	рыба, мясо, молоко, яйца, сыр, бобовые, орехи	
<b>E</b>	нерафинированное растительное масло, печень, яйца, фасоль, орехи		<b>Mg</b>	крупы, орехи, семечки	
<b>D</b>	печень, яичный желток, сливочное масло, рыба жирных сортов		<b>Fe</b>	красное мясо, печень, орехи, фасоль, горох	
<b>K</b>	капуста, шпинат, зеленый чай		<b>I</b> (йод)	морская рыба, морепродукты	
<b>В</b> группы	фасоль, горох, отруби, крупы		<b>В<sub>9</sub></b> (фолиевая кислота)	зеленый лук, петрушка, салат, бобовые, орехи, семечки	