

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

СТРОИМ ПИТАНИЕ,
КОТОРОЕ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ
МАМЕ И МАЛЫШУ

СКОЛЬКО Я ДОЛЖНА ЕСТЬ?



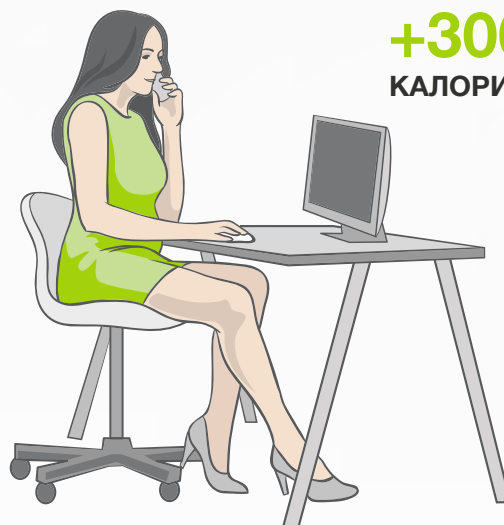
ВО 2 И 3 ТРИМЕСТРЕ ВАМ ОСОБЕННО НУЖНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КАЛОРИИ И НУТРИЕНТЫ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА КОСТЕЙ, ТКАНЕЙ И ОРГАНОВ МАЛЫША

+500
КАЛОРИЙ



ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЕТЕСЬ

+300
КАЛОРИЙ



ЕСЛИ У ВАС СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



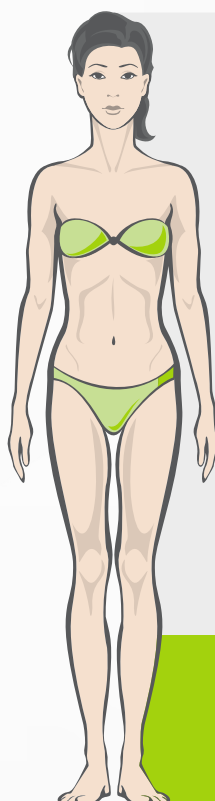
ИСКЛЮЧИТЕ САХАРА, РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ И УГЛЕВОДЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКИМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ, САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ




ДОБАВЬТЕ 1-2 ЗДОРОВЫХ ПЕРЕКУСА К ВАШЕМУ СТАНДАРТНОМУ ТРЕХРАЗОВОМУ ПИТАНИЮ

СКОЛЬКО Я ДОЛЖНА НАБРАТЬ?

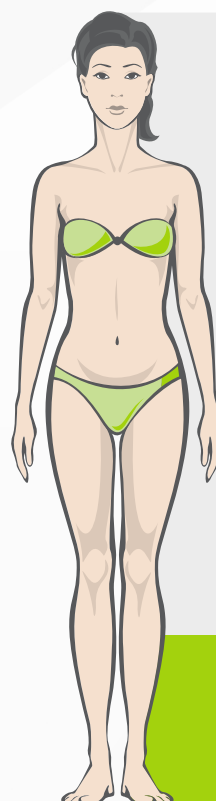
ЕСЛИ ВАШ ИМТ ИЗНАЧАЛЬНО...




Ниже
 $18,5 \text{ кг/м}^2$



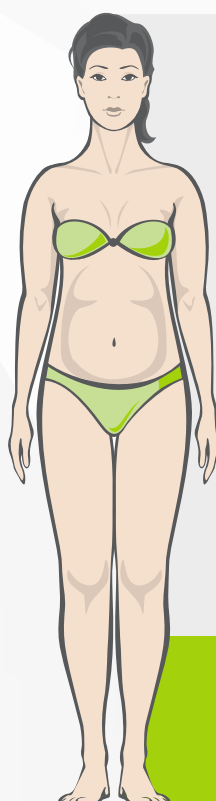
Цель:
13-18 кг




$18,5-24,9 \text{ кг/м}^2$



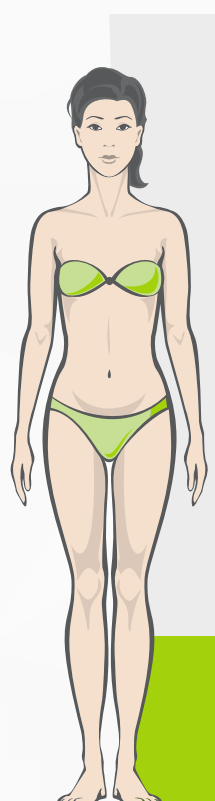
Цель:
11-16 кг



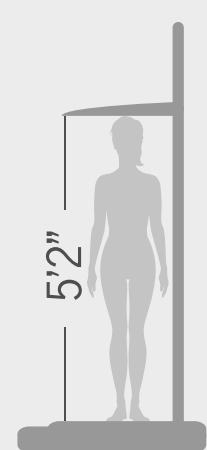
Выше
 25 кг/м^2



Цель:
7-11 кг



Рост ниже
158,5 см



Цель:
7-11 кг

СТРОИМ ДИЕТУ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ И МАЛЫШУ ПРЕДОТВРАТИТЬ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ГИПЕРТОНИИ И ДИАБЕТА II ТИПА



ЧТО ВКЛЮЧИТЬ

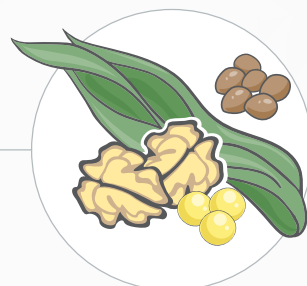


БЕЛОК

- 1,6–1,7 г на 1 кг массы тела
- нежирные сорта рыбы и мяса
- нежирная молочная продукция
- растительный белок
- протеин

OMEGA-3

- мелкая рыба
- семена чиа
- орехи
- лен
- авокадо
- растительные масла
- добавка Омега-3

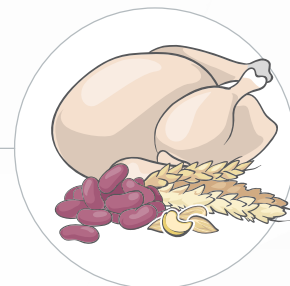


ВИТАМИН D

- добавка витамина D минимум 600МЕ в день
- твердые сыры
- морепродукты

ЦИНК

- цельнозерновые продукты
- продукты животного происхождения
- бобовые
- орехи



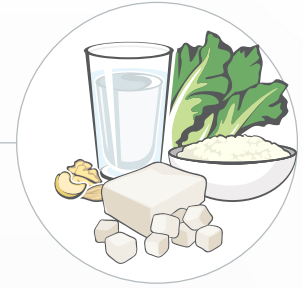


ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

- бобовые
- темные листовые овощи
- добавки B9

КАЛЬЦИЙ

- бобовые
- темные листовые овощи
- тофу
- орехи
- семена
- обогащенные кальцием молочные продукты

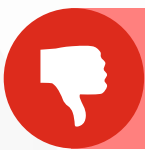


ВИТАМИН B12

- продукты животного происхождения

ЖЕЛЕЗО

- семена, зерновые орехи
- продукты животного происхождения



ЧТО МИНИМИЗИРОВАТЬ

ИСКЛЮЧИТЕ ИЛИ МИНИМИЗИРУЙТЕ



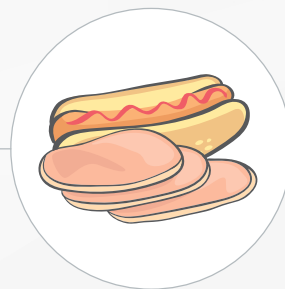
Ограничить потребление кофеина до 200 мг в день

Использование голода как оправдание неправильного выбора еды





Вяленое/
сырокопченое мясо



Сахарозаменители

Большое потребление
сахаров

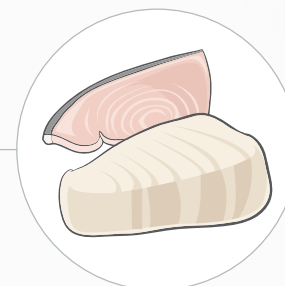


ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ



Алкоголь

Сырую рыбу
и вяленую рыбу



Никотин

Мягкие сыры



Сырое мясо,
сырые морепродукты
и сырые яйца