

تغذیه در دوران بارداری

۳- گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها

این گروه شامل (انواع گوشت های سفید و قرمز، ماهی، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات و مغزها مثل (گردو، پسته و بادام است) حدوداً ۳ سهم در روز مثلاً ۶۰g گوشت قرمز یا ماهی و مرغ و یا نصف لیوان حبوبات خام و نصف لیوان ...)

۴- گروه شیر و لبنیات:

شامل (شیر، ماست، دوغ و کشک) مصرف ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه می شود. سهم

ها (یک لیوان شیر یا ماست ۶۰-۴۵ گرم پنیر کم چرب و یک لیوان کشک)



✓ بهتر است از شیر و ماست کم چرب استفاده شود.

۵- گروه متفرقه (روغن، شیرینی و نوشیدنی)

بهتر است مصرف این مواد به حداقل میزان خود برسد.

اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

* غذا در حالت نشسته و در یک مکان خاص خورده شود.

* نیم ساعت قبل از صرف نهار یا شام یک لیوان آب نوشیده شود.

* قبل از مصرف غذا سالاد میل شود.

* سعی شود وعده های اصلی غذا (صبحانه، نهار و شام) حذف نگردد.

✓ غذا آهسته و در آرامش خورده شود.

منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان - انتشارات پژواک - سال ۱۳۹۸

در بارداری، میزان نیاز روزانه به کربوهیدرات، ویتامین، پروتئین و چربی مواد معدنی افزایش می یابد. آنچه در تغذیه زن باردار اهمیت دارد. رعایت تنوع و تعادل و مقدار در برنامه غذایی روزانه است. برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع لازم است از چهار گروه اصلی غذایی استفاده شود.

۱- گروه نان و غلات: (شامل نان و برنج، رشته، گندم و جو و حبوبات می باشد.

(مقدار توصیه شده ۷ تا ۱۱ سهم می باشد). (تکه نان در ابعاد ۱۰×۱۰ cm یا ۳۰g)

یک برش از نان سنگک یا تافتون یک سهم می باشد.

۲- گروه میوه و سبزی: مقدار توصیه شده میوه در روز ۳-۴ سهم می باشد.

(هر سهم) (یک عدد سیب - یک عدد پرتقال - نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته ،

۳ عدد زردآلو و یک چهارم طالبی، نصف لیوان آب میوه)

نکته:

• از سبزی های با برگ سبز تیره استفاده نمایید.

• سبزی ها با دقت شسته شود.

• سبزی تازه مصرف شود.

• هنگام پختن سبزی در ظرف بسته باشد.