

## БУДУЩЕЙ МАМЕ ОПТИМАЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ 6 -7 РАЗ В ДЕНЬ



### ЗАВТРАК:

МОЛОЧНАЯ КАША/БЛЮДО ИЗ ЯИЦ/БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, ЗЛАКОВЫЙ КОФЕ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ/ЧАЙ С МОЛОКОМ



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

СОК ИЛИ ФРУКТЫ



### ОБЕД:

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ; ПЕРВОЕ БЛЮДО (ЩИ, БОРЩ, ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ, РЫБНЫЙ СУП); ВТОРОЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, КРУП ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ; ТРЕТЬЕ БЛЮДО - КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ СУХИХ ФРУКТОВ



### ПОЛДНИК:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И/ИЛИ ЯГОДЫ



### УЖИН:

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, ЗАПЕКАНКИ И КОТЛЕТЫ ИЗ КРУП ИЛИ ОВОЩЕЙ, ОТВАРНОЕ МЯСО, РЫБА ИЛИ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, ЧАЙ/ЧАЙ С МОЛОКОМ

### УТРОМ И/ИЛИ НА НОЧЬ:

КЕФИР, БИФИКЕФИР, БИОЙОГУРТ, РЯЖЕНКА 2,5%



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАМЫ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И  
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША  
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

1

**ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧЕНЫ В ВАШ РАЦИОН:**

- ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ (6-8 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ХЛЕБА - 50 Г, 1 ПОРЦИЯ ДРУГИХ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ - 150-200 Г)
- ОВОЩИ (3-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ - 100-150 Г)
- ФРУКТЫ (2-4 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 100-150 Г)
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (4-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ЖИДКИХ - 180-200 МЛ, 1 ПОРЦИЯ ПАСТООБРАЗНЫХ И ПОЛУТВЕРДЫХ - 120 Г)
- БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ: МЯСО, РЫБА И Т.Д. (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 80-120 Г)
- ЖИРЫ (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 5 Г)

2

**ВАШЕ МЕНЮ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ**

3

**СО II ТРИМЕСТРА БЕРЕМЕННОСТИ ВАМ ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:**

- ЭНЕРГИЯ (+350 ККАЛ)
- БЕЛОК (+ 30 Г, ИЗ НИХ 20 Г ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
- КАЛЬЦИЙ (+ 300 МГ)
- ЖЕЛЕЗО (+ 15 МГ)
- ЙОД (+ 70 МКГ)

4

**УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**

5

**ИСКЛЮЧИТЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА (АЛКОГОЛЬ, СЫРОЕ МОЛОКО И ПР.)**

6

**ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ**

7

**ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ: ЗАПЕКАНИЕ, В ПАРОВАРКЕ И Т.Д.**

8

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ, ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ, НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ**

9

**ПРИНИМАЙТЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАВШИСЬ С ВРАЧОМ, ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, БАД ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ (ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН) ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

4



## КАК ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ - ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ РЕБЕНКА