

## Zdrowa dieta i odżywianie w czasie ciąży

Zdrowa dieta w czasie ciąży będzie pomocna we wspomaganie rozwoju i wzrostu Twojego dziecka. Skorzystaj z naszego schematu, aby sprawdzić, czy dostarczasz wszystkich składników odżywczych potrzebnych dla Ciebie i Twojego dziecka.

### Jedz



Dużo owoców i warzyw (świeżych, mrożonych, z puszki, suszonych lub w postaci soku) — dostarczają dużo witamin, minerałów i błonnika. Staraj się jeść co najmniej 5 zróżnicowanych porcji każdego dnia. Zawsze myj świeże owoce i warzywa przed jedzeniem



Dużo produktów zawierających skrobię, na przykład pieczywo, makaron, ryż i płatki śniadaniowe — pomogą Ci zachować energię oraz dostarczą witamin i błonnika

Takie produkty powinny stanowić około jedną trzecią Twojego jadłospisu każdego dnia — spróbuj wybierać warianty pełnoziarniste



Produkty o wysokiej zawartości białka, takie jak fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja, chude mięso, drób, soja i orzechy — to także dobre źródła żelaza i cynku

Zadbaj o codzienne spożywanie białka. Jeżeli jadasz ryby, postaraj się jeść 2 porcje tygodniowo, w tym jedną porcję tłustej ryby, na przykład łosia lub makreli



Produkty o wysokiej zawartości wapnia, na przykład mleko, ser żółty i jogurt — jeżeli preferujesz alternatywne opcje, takie jak soja, spróbuj wybierać wersje niesłodzone, z dodatkiem wapnia. Migdały, nasiona sezamu, brokuły i warzywa strączkowe to także dobre źródła wapnia

Staraj się jeść 2-3 porcje każdego dnia



Mnóstwo błonnika, który znajdziesz w pełnoziarnistym pieczywie, makaronach, ryżu, warzywach strączkowych oraz owocach — wspomaga trawienie i pomaga zapobiegać zaparciom

### Nie jedz



Jaj surowych lub gotowanych na miękko

Mięsa surowego, niedogotowanego lub peklowanego na zimno

Wątróbki, produktów na bazie wątróbki lub suplementów zawierających witaminę A

Pasztetu, łącznie z pasztetem warzywnym

Więcej niż 2 steków z tuńczyka lub 4 średniej wielkości puszek tuńczyka tygodniowo

Więcej niż 2 porcji tłustych ryb tygodniowo

Rekina, miecznika, marlina i surowych skorupiaków



Niepasteryzowanego mleka

Miękkich dojrzewających serów pleśniowych typu brie i camembert

Serów z niebieską pleśnią typu gorgonzola i roquefort

### Co możesz pić?



Należy bezwzględnie unikać alkoholu w czasie ciąży. Pamiętaj, że alkohol może mieć nieodwracalny negatywny wpływ na stan zdrowia Twojego dziecka po urodzeniu — łącznie z trudnościami w nauce i zachowaniu



Nie musisz całkowicie zrezygnować z kofeiny, ale postaraj się ograniczyć spożycie do maksymalnie 200 mg dziennie — około 2 filiżanek herbaty lub kawy rozpuszczalnej, albo 1 filiżanki kawy filtrowanej

### Jesz za dwoje?

O ile lekarz nie zaleci inaczej, nie musisz spożywać większej liczby kalorii niż zwykle aż do trzeciego trymestru. W trzech ostatnich miesiącach będziesz potrzebować 200 dodatkowych kalorii dziennie — spróbuj jeść zdrowe przekąski, na przykład hummus z pełnoziarnistym chlebkiem pita lub świeże owoce.