

Поради щодо харчування для вагітних

1. Здорове та різноманітне харчування за моделлю Schijf van Vijf

Якщо ви вагітні, ось приблизно що вам потрібно на день:

-  250 грамів овочів
 -  200–300 грамів фруктів
 -  175–245 грамів цільнозернового або чорного хліба; це 5–7 бутербродів
 -  200–250 грамів цільнозернових продуктів або картоплі
 -  1,6 літра, наприклад, води або чаю
 -  50–55 грам жирів для намазування та рідких жирів, як-от маргарин або олія
 -  30 грамів несолених горіхів
 -  550 мілілітрів молочних продуктів, з яких 200 мілілітрів альтернатив молочним продуктам
 -  20 грамів сиру
- І також споживайте на тиждень:
-  250 грамів бобових, тофу або темпе
 -  2 порції риби по 100 грамів кожна
 -  3 яйця
 -  300 грамів, з яких максимум 100 грамів червоного м'яса

Ви не впевнені, чи отримуєте достатньо поживних речовин? Тоді протягом кількох днів ведіть записи в додатку **Mijn Eetmeter**.

2. Їжте рибу двічі на тиждень




Їжте жирну рибу, як-от лосось або форель, раз на тиждень.




Їжте нежирну рибу, як-от пікша або камбала, раз на тиждень.

Не виходить? Тоді щодня приймайте добавку з омега-3 (риб'ячими) жирними кислотами, що містить 250–450 мг ДГК.



 Завжди доводьте рибу до повної готовності.

 Краще не їсти таку рибу, як тунець і скумбрія, оскільки вони містять занадто багато шкідливих речовин. Перегляньте відомості про всі види риби у додатку **ZwangerMap**.



3. Вживайте достатню кількість продуктів, що містять кальцій, йод і залізо



Їжте 5–7 скибочок хліба для отримання йоду.

Не виходить? Тоді щодня приймайте добавку, що містить щонайбільше 200 мкг йоду.



Споживайте 550 мілілітрів молочних продуктів і альтернативу молочним продуктам для отримання кальцію.

Пийте 550 мілілітрів молочних продуктів, з яких 200 мілілітрів можуть бути альтернативою молочним продуктам.

Це, наприклад, 1 склянка (200 мл) напівнежирного молока або пахти, 1 склянка (200 мл) збагаченого соєвого напою та 1 невелика миска (150 мл) напівнежирного йогурту або нежирного кварку.

Не виходить? Тоді з 20 тижня вагітності щодня приймайте добавку з 1000 мг кальцію.



Їжте рибу, курку, м'ясо, овочі та цільнозернові продукти для отримання заліза.

Якщо у вас занадто низький рівень заліза, акушерка/гінеколог призначить вам добавку.

4. Приймайте добавки фолієвої кислоти та вітаміну D

Під час вагітності, окрім здорового харчування, вам потрібні 2 добавки:



Вітамін D

Приймайте 10 мкг на день протягом усієї вагітності.



Фолієва кислота

Приймайте 400 мкг на день принаймні за 4 тижні до вагітності та до 10-го тижня вагітності.

Недорогі власні торгові марки не поступаються за якістю дорожчим брендам преміумкласу.



Якщо ви хочете приймати мультивітаміни для вагітних, перевірте на етикетці, чи препарат містить достатню кількість необхідних вам поживних речовин.

5. Не вживайте деякі продукти або не вживайте їх у надмірній кількості

Під час вагітності можна їсти та пити більшість продуктів, як зазвичай. Але є низка продуктів, яких краще не вживати у великих кількостях або взагалі уникати. Ви не впевнені? Завантажте додаток **ZwangerMap**.

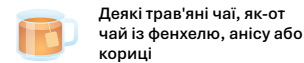
 **Не слід вживати**



Алкоголь

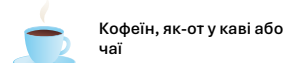


Печінка

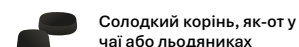


Деякі трав'яні чаї, як-от чай із фенхелю, анісу або кориці

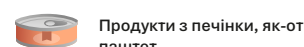
 **Не вживати забагато**



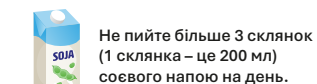
Кофеїн, як-от у каві або чаї



Солодкий корінь, як-от у чаї або льодяниках



Продукти з печінки, як-от паштет



Не пийте більше 3 склянок (1 склянка – це 200 мл) соєвого напою на день.

Крім того, споживайте інші соєві продукти, як-от тофу, темпе або боби сої не більше 2 разів на тиждень.

6. Харчуйтеся безпечно під час вагітності

Коли ви вагітні, ви більш схильні до харчових інфекцій. Тому важливо звернути особливу увагу на таке:



Належна гігієна

Наприклад, миття рук із милом і водою перед приготуванням їжі та перед їжею.



Належне зберігання

Установіть у холодильнику правильну температуру, а саме 4°C. Споживайте охолоджені свіжі продукти не пізніше завершення терміну придатності або протягом двох днів після відкриття.



Належне приготування сирих продуктів тваринного походження

Як-от м'які сири із сирого молока, сире м'ясо та сира риба. Так можна запобігти лістеріозу й токсоплазмозу.



Хочете дізнатися більше?

www.voedingscentrum.nl/zwanger