

# نصائح غذائية للنساء الحوامل

## 1. غذاء صحي ومتنوع مع عجلة الخمسة

عندما تكونين حاملاً، تحتاجين تقريباً في يوم واحد إلى:

- 250 غرام من الخضروات
- 200-300 غرام من الفاكهة
- 175-245 غرام من خبز الحبوب الكاملة أو الخبز الأسمر، أي ما يعادل 5-7 شرائح خبز
- 200-250 غرام من منتجات الحبوب الكاملة أو البطاطس
- 1.6 لتر من السوائل، مثل الماء أو الشاي
- 50-55 غرام من الدهون القابلة للدهن والدهون السائلة، مثل المارجرين أو الزيت
- 30 غرام من المكسرات غير المملحة
- 550 مليلتر من منتجات الألبان، منها 200 مليلتر بدائل الألبان
- 20 غرام من الجبن

### وكذلك تناولي أسبوعياً:

- 250 غرام من البقوليات أو التوفو أو التيمبيه
- حصتين من السمك، كل حصة 100 غرام
- 3 بيضات
- 300 غرام من اللحوم، منها بحد أقصى 100 غرام من اللحوم الحمراء

في حالة الشك في حصولك على ما يكفي من العناصر الغذائية، استخدم تطبيق لتتبع نظامك الغذائي لعدة Mijn Eetmeter أيام.

إذا كنتِ ترغبين في معرفة المزيد،

## 2. تناولي السمك مرتين في الأسبوع



تناولي السمك الدهني مرة واحدة في الأسبوع مثل السلمون أو الترونة



تناولي السمك قليل الدهن مرة واحدة في الأسبوع

مثل سمك الحدوق أو سمك موسى

إذا لم يكن بإمكانك القيام بذلك، فتناولي يومياً مكملاً غذائياً يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية (المستخلصة من الأسماك)



احرصي دائماً على طهي السمك جيداً.

من الأفضل عدم تناول أسماك مثل التونة والماكريل والسردين والجمبري لأنها تحتوي على الكثير من المواد الضارة.

## 3. تناولي كمية كافية من المنتجات التي تحتوي على الكالسيوم واليود والحديد



تناولي 5-7 شرائح من الخبز يومياً للحصول على اليود

إذا لم يكن بإمكانك القيام بذلك، تناولي مكملاً غذائياً يحتوي على 200 ميكروجرام كحد أقصى من اليود كل يوم.



تناول 550 مليلتر من منتجات الألبان وبدائل الألبان للحصول على الكالسيوم

اشرب 550 مليلتر من الألبان، يمكن أن يكون منها 200 مليلتر بديلاً نباتياً للألبان. هذا على سبيل المثال: كوب واحد (200 مل) من الحليب نصف الدسم أو اللبن الرائب، وكوب واحد (200 مل) من مشروب الصويا المدعم، ووعاء واحد (150 مل) من الزبادي نصف الدسم أو الجبن القريش قليل الدسم.

إذا لم تتمكني من ذلك، فابتدئي من الأسبوع العشريين من الحمل تناولي يومياً مكملاً يحتوي على 1000 ملغ من الكالسيوم.



تناولي السمك والدجاج واللحوم والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة للحصول على الحديد

إذا كان مستوى الحديد لديك منخفضاً، فسيتم وصف مكمّل لك من قبل القابلة أو طبيب النساء والتوليد.

## 4. تناولي مكملاً غذائياً يحتوي على حمض الفوليك وفيتامين (د)

ستحتاجين خلال فترة الحمل إلى مكمّلين غذائيين بالإضافة إلى نظام غذائي صحي:



فيتامين (د)

تناولي 10 ميكروجرامات يومياً طوال فترة الحمل.



حمض الفوليك

احرصي على تناول 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يومياً، وذلك قبل الحمل بـ 4 أسابيع على الأقل، واستمري بتناوله حتى الأسبوع العاشر من الحمل.

العلامات التجارية المنزلية الرخيصة هي بنفس جودة العلامات التجارية الأعلى ثمناً.



إذا كنتِ ترغبين في استخدام مكمّل متعدد الفيتامينات مخصّص للحوامل، فتحقّقي من المصق لمعرفة ما إذا كان يحتوي على كمية كافية من العنصر الغذائي الذي تحتاجينه.

## 5. لا تتناولي بعض المنتجات أو لا تفرطي في تناولها

خلال فترة الحمل، يمكنك تناول معظم الأطعمة والمشروبات بشكل طبيعي. هناك بعض المنتجات التي يفضل عدم الإفراط في تناولها أو تجنبها تماماً. هل لديك شك؟ قومي بتنزير ZwangerHap.

يُنصح بعدم تناول:

الكحول



الكبد



بعض أنواع شاي الأعشاب مثل شاي الشمرو، وشاي الينسون، وشاي القرفة



يُنصح بعدم الإفراط في تناول:

الكافيين كما في القهوة والشاي ومشروبات الطاقة  
2 كوب من القهوة كحد أقصى في اليوم



العرقسوس مثل شاي العرقسوس أو حلوى العرقسوس  
2 كوب من شاي العرقسوس كحد أقصى في اليوم



منتجات الكبد مثل الباتيه شطيرة واحدة من نقائق الكبد كحد أقصى في الأسبوع



يمكن شرب كوب من مشروب الصويا يومياً، كإجراء احترازي، لا تختاري الصويا بشكل متكرر.



لا تتناولي أكثر من 3 أكواب يومياً (الكوب الواحد يساوي 200 مل) من مشروب الصويا. كما يُنصح بعدم تناول منتجات الصويا الأخرى مثل التوفو أو التيمبيه أو حبوب الصويا أكثر من مرتين في الأسبوع.

## 6. تناولي الطعام بأمان أثناء الحمل

إذا كنتِ حاملاً، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الغذاء. لذلك، فمن المهم إيلاء اهتمام إضافي إلى ما يلي:



النظافة الجيدة

مثل غسل اليدين بالماء والصابون قبل الطهي وقبل تناول الطعام.



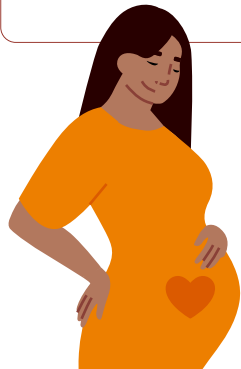
التخزين الجيد

اضبطي الثلاجة على درجة الحرارة المناسبة، وهي 4 درجات مئوية. تناولي المنتجات الطازجة المبردة في موعد أقصاه تاريخ الصلاحية أو خلال يومين من فتحها.



التسخين الجيد للمنتجات الحيوانية النيئة

مثل الجبن الطري المصنوع من الحليب الخام واللحم النيئ والأسماك النيئة. هذه الإجراءات تمنع العدوى بالليستيريا والبلازميات السُميّة.



www.voedingscentrum.nl/zwanger

eerlijk over eten

Voedingscentrum