

# نصائح غذائية للنساء الحوامل

## 1. غذاء صحي ومتنوع مع عجلة الخمسة

هذا ما تحتاجينه تقريبًا في يوم واحد عندما تكونين حاملاً:

- 250 جرام (5 ملاعق كبيرة) من الخضروات
- 2 حصة من الفواكه
- 7-4 شرائح من الخبز البني أو الكامل
- 200-250 جرام (4-5 ملاعق كبيرة) من منتجات الحبوب الكاملة أو 5-4 حبات بطاطا
- 40-50 جرامًا من الدهون الطرية والسائلة، مثل الزبدة النباتية أو الزيت
- 1,5-2 لتر من الماء أو الشاي
- 40 جرامًا من الجبن، تكفي لـ 1-2 شريحة خبز
- 3-4 حصص من منتجات الألبان، مثل كوب من الحليب شبه منزوع الدسم أو صحن صغير من الزبادي
- 25 جرام (حفنة واحدة) من المكسرات غير المملحة

### تناولي أسبوعيًا:

- 2 حصة من الأسماك بوزن 100 جرام
- 2-3 ملاعق كبيرة من البقوليات كحد أقصى 500 جرام من اللحم
- 3-2 بيضات

في حالة الشك في حصولك على ما يكفي من العناصر الغذائية، أو إذا كنت تفكرين في تناول **الفييتامينات المتعددة** الخاصة بالنساء الحوامل، فتأكدي من قراءة الملصق للتأكد من احتواء المنتج على الكمية الكافية من العناصر الغذائية التي تحتاجينها.

## 2. تناولي السمك مرتين في الأسبوع



تناولي السمك الدهني مرة واحدة في الأسبوع مثل السلمون أو التوتونة



تناولي السمك قليل الدهن مرة واحدة في الأسبوع مثل سمك حدوق أو السمك المفلطح

إذا لم يكن بإمكانك القيام بذلك، فتناولي يوميًا مكملًا غذائيًا يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية (المستخلصة من الأسماك) بجرعة 250-450 مجم من حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA).



احرصي دائمًا على تسخين السمك جيدًا

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 7-4 شرائح من الخبز يوميًا للحصول على اليود

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



تناولي 3-4 حصص من منتجات الألبان يوميًا للحصول على الكالسيوم

إذا لم يكن بإمكانك القيام بذلك، فبدلاً من الأسبوع العشرين من الحمل، تناولي كل يوم مكملًا غذائيًا يحتوي على 1000 مجم من الكالسيوم.



تناولي السمك والدجاج واللحوم والخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة للحصول على الحديد

إذا كان مستوى الحديد منخفضًا جدًا، ستصف لك القابلة/طبيب أمراض النساء مكملًا غذائيًا

## 4. تناولي مكملًا غذائيًا يحتوي على حمض الفوليك و فيتامين (د)

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



فيتامين (د)

تناولي 10 ميكروجرامات يوميًا طوال فترة الحمل.



حمض الفوليك

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

العلامات التجارية المنزلية الرخيصة هي بنفس جودة العلامات التجارية الأغلى ثمنًا.



## 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 تمامًا.

لا تتناولي



الكحول



الكبد

بعض أنواع شاي الأعشاب مثل شاي الشمر، وشاي اليانسون، وشاي القرفة

لا تفرطي في تناول



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



العرقوس مثل شاي العرقوس أو جلوى العرقوس  
2 كوب من شاي العرقوس كحد أقصى في اليوم



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



الصويا مثل مشروب الصويا وزبادي الصويا  
4 أكواب أو صحن صغيرة كحد أقصى يوميًا و2 من منتجات الصويا أسبوعيًا، مثل التوفو أو التمبيه

## 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 التلاجة على درجة الحرارة المناسبة، وهي 4 درجات مئوية. تناولي المنتجات الطازجة المجمدة 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 السُميَّة

إذا كنتِ ترغبين في معرفة المزيد،

فارجاء زيارة الرابط [www.voedingscentrum.nl/zwanger](http://www.voedingscentrum.nl/zwanger)

