



التغذية أثناء الحمل

أنشطة المساعدة الفنية SOS علم التغذية المهنية

تلعب التغذية دورًا أساسيًا في جميع مراحل حياة المرأة، بما في ذلك فترة الحمل.

يؤثر الحفاظ على حالة غذائية جيدة أو تحقيقها، بدءًا من فترة ما قبل الحمل، بشكل إيجابي على مسار الحمل ونمو الطفل بعد الولادة. في الواقع، تمثل أول 1000 يوم من الحياة (من لحظة الحمل وحتى عمر الطفل عامين) فترة أساسية للوقاية من أمراض البالغين، من خلال نسبة متوازنة من كمية كافية من الطاقة ومن المواد المغذية.

لذلك من الضروري خلال فترة الحمل تنويع اختياراتك الغذائية قدر الإمكان، وهو شرط أساسي لنظام غذائي متوازن.

في الواقع، لا يمكن اعتبار أي طعام كاملاً بالمعنى المطلق، أي يحتوي على جميع المبادئ الغذائية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية والألياف) بالكميات اللازمة لتغطية احتياجات الأم والجنين. طفل. ومع ذلك، فإن احتياجات المرأة أثناء الحمل أعلى قليلاً من احتياجات الشخص البالغ ويمكن تغطيتها عن طريق إجراء تغييرات نوعية وكمية بسيطة على النموذج الغذائي للبحر الأبيض المتوسط.



ولذلك لا ينصح به

"الأكل لشخصين"

"بالأحرى"

الأكل

مرتين أحسن مما يمكن"



نوع مصادر البروتين

بالنسبة للطبق الثاني، قم بتبديل أحد مصادر البروتين التالية مع كل وجبة:

- السمك (يفضل السمك الأزرق) 3 مرات على الأقل في الأسبوع.
- البقوليات (الحمص، الفول، العدس، البازلاء) 3 مرات على الأقل في الأسبوع. إنهم يمثلون، مع جزء من الحبوب، طبقًا واحدًا ممتازًا؛
- اللحوم البيضاء (الدجاج، الديك الرومي، الأرانب).
- الجبن (من الأحسن تلك الطازجة من تلك المتمرسة)؛
- البيض المطبوخ جيدًا
- اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة (يجب الحد من الإكثار منها)

الخضار والفواكه: نوع الألوان وتلاع مع المواسم
تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا. اختر الخضروات ذات الألوان المختلفة بكثرة، مع اتباع التعليمات موسمية. الخضار لا يمثلون سوى طبق جانبي، لكن يمكن أن يكونوا أبطال جميع الأطباق.
هل تفضل الفاكهة الموسمية وحاول تغيير النوع. من الأفضل الفاكهة الطازجة بكثير من عصير الفاكهة.
الفاكهة المجففة (الجوز، اللوز، البندق وغيرها..)
لا تحل محل الفاكهة الطازجة ولكن يمكن أن تكون وجبة خفيفة صالحة.

الحبوب ومشتقاتها في كل وجبة: الكاملة هي أفضل

المعكرونة والخبز والأرز، ويفضل أن تكون من الحبوب الكاملة، هي أساس النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط. اختر الحبوب مثل الشعير، الحنطة، الشوفان، الجاودار، الحنطة السوداء، الكينوا، الأرز البني. عند شراء منتجات القمح الكامل، تأكد من أن العنصر الأول في القائمة هو دقيق القمح الكامل. البطاطس هي مصدر للكربوهيدرات بالتناوب مع المعكرونة أو الخبز.

التوابل الرئيسية: زيت الزيتون الممتاز

للتبيل والطهي، اختر زيت الزيتون الممتاز. إذا كنت تستخدم زيوت البذور، فاختر الزيوت المضغوطة على البارد. قم بتقليل استهلاك الملح، استخدم البذور والتوابل والأعشاب العطرية.

المشروبات: فضل الماء

اشربي من 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميًا، وتجنبي المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة.
قللي من تلك التي تحتوي على الكافيين (بعد أقصى فنانين من القهوة يوميًا).
لا تشربي الكحول أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية