Моя тарелка в период беременности

Выбирайте 2-3 порции обезжиренного молока или кислого молока. Одна порция составляет 237 мл.

Пейте в основном воду, чай без кофеина и кофе без кофеина. Избегайте употребления сладких напитков.

Употребляйте больше различных овощей, не содержащих крахмал: листовую зелень, брокколи (разновидность цветной капусты), морковь, сладкий перец, капусту.

Используйте полезные растительные масла в небольших количествах для приготовления пищи или в качестве приправы к готовым блюдам (например подсолнечное). Орехи и семена содержат полезные жиры.

Выбирайте различные цельные фрукты. Ограничьте употребление соков и сухофруктов. Фрукты также отлично подходят для «перекусов» и десертов.

Физическая активность: Старайтесь ходить или заниматься другими физическими упражнениями как минимум 30 минут в день.

Некрахмалистые овощи

Фрукты

Белки

Выбирайте источники белка: большей частью употребляйте курятину, бобы, орехи, яйца или творог. Ограничьте употребление красного мяса, колбас и сосисок. Готовьте мясо на гриле или в духовке, а не обжаривайте в масле.

Цельные злаки, бобы, крахмалсодержащие овощи

Выбирайте продукты из цельных зерен такие, как цельнозерновой хлеб, гречку, перловку и другие полезные крахмалсодержащие продукты (маш, бобы, чечевицу, картофель, тыкву). Ограничьте употребление белого хлеба, белого риса и жареного картофеля.

OHSU

Примеры здоровых «перекусов»

Если вы беременны, то начиная с второго триместра беременности каждый день ваш организм нуждается приблизительно в 300-х дополнительных калориях. Это совсем не так уж много и эквивалентно одному «большому перекусу» или двум «небольшим перекусам» в день.

«Большой перекус»

1 кусок цельнозернового хлеба

12 штук семян арахиса

1 среднее яблоко

или

Два «маленьких перекуса»

1 чашка арбуза, нарезанного кубиками

12 грецких орехов

и

177 мл йогурта с низким содержанием жира

Как насчет сладостей?

По всей вероятности, вас интересует вопрос, есть ли в рационе для беременных место для кондитерских изделий, шоколада или других сладостей. Вы можете есть сладости, но не каждый день. Ваша цель - использовать «мою тарелку в период беременности» в качестве руководства для здорового питания, быть физически активной и удовлетворять свои «потребности сладкоежки» периодическими «вознаграждениями». Соблюдение баланса в питании поможет вам придерживаться рекомендаций по увеличению веса во время беременности, представленных ниже.

Рекомендуемая прибавка в весе во время беременности в зависимости от веса до беременности

Вес до беременности	Рекомендуемая прибавка веса	Рекомендуемый прирост веса после первого триместра
Недостаточный (ИМТ <18.9 кг/м²)	12.7-18.1 кг	2.3 кг в месяц
Нормальный (ИМТ 18.9-24.9 кг/м²)	11.3-15.9 кг	1.8 кг в месяц
Избыточный (ИМТ 25-29.9 кг/м²)	6.8-11.3 кг	1.2 кг в месяц
Ожирение (ИМТ >30 кг/м²)	5.0-9.1 кг	0.9 кг в месяц

* ИМТ – индекс массы тела

Безопасность пищевых продуктов

Несколько советов по обеспечению безопасности при обработке пищевых продуктов:

- Мойте руки перед приготовлением и приемом пищи.
- Тщательно мойте свежие продукты перед употреблением их в пищу.
- В процессе приготовления пищи подвергайте продукты тщательной тепловой обработке, особенно при использовании яиц и продуктов, содержащих сырые яйца, мясо, включая мясо птицы и рыбу.

Не рекомендуется употреблять следующие продукты и блюда:

- Сырую рыбу, особенно моллюски и суши.
- Непастеризованные напитки и молочные продукты: молоко, соки и мягкие сыры. Мягкие сыры, для приготовления которых используется пастеризованное молоко, можно употреблять без опасений.
- Сырые ростки (проросшие зерна).
- Травяные добавки и травяные чаи (пока вы не проконсультируетесь со своим врачом).
- Рыбу-меч, кафельную рыбу, макрель (королевскую рыбу) и акулу (из-за высокого содержания ртути).

Ежедневно принимайте витамины для беременных с докозагексаеновой кислотой (ДГК). Это жир, называемый Омега-3, который очень важен для здорового развития мозга и глаз вашего ребенка. Жир Омега-3 играет особенно важную роль с 20-ой недели беременности и до завершения кормления ребенка грудью. Беременные и кормящие матери должны получать 300 мг ДГК ежедневно.

©2015 Oregon Health & Science University CWH 21625188 9/19