

# Правильное питание в период беременности

Подготовили ученицы группы

Ф-111:

Галечян Вера

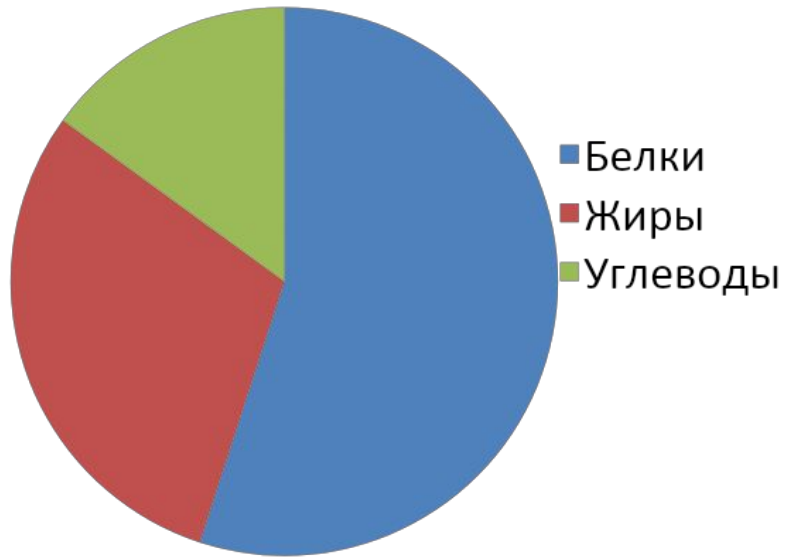
И

Виноградова Полина

# Первый триместр беременности

Энергетическая ценность

Необходимо питаться 3-4 раза  
в день



Энергетическая ценность  
пищи должна быть  
увеличена всего **лишь на  
100 ккал, т. е. 2200–2700  
ккал/сутки**  
распределяясь  
следующим образом:  
**углеводы – 55 %, жиры – 30  
%, белки – 15 %.**

# Белки

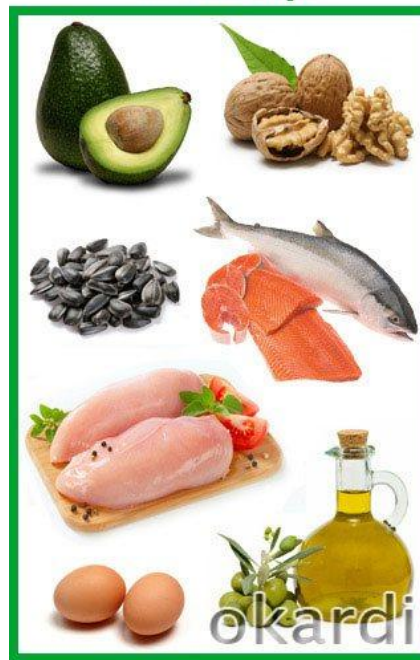
В рационе должно приходиться **50 %** на белок растительного происхождения, **50 %** – на животного происхождения (из них **25 %** – мясо и рыба, **20 %** – молочные продукты и **5 %** – яйца).



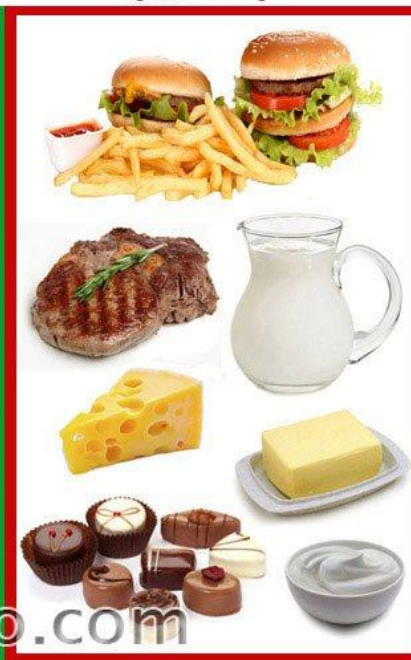
# Жиры

В сутки жиров можно съедать до **80 г**, **25 г** из них может быть сливочное масло.

Продукты, которые содержат полезные жиры



Продукты, которые содержат вредные жиры



# Углеводы

Углеводов полагается **500 г/сутки**, но при изначально избыточной массе тела следует ограничиться **300–350 г/сутки**.



# Жидкость

Вместе с супами и кашами ее должно поступать **около 2 литров**.



# Витамины



**Греческий йогурт**  
Кальций



**Капуста и шпинат**  
Кальций, волокна  
фолиевая кислота,  
витамин А



**Яйца**  
Витамин А, железо,  
протеин



**Лосось**  
Жирные  
кислоты  
Омега 3



**Баранина**  
Б-12, цинк



**Ягоды**  
растительные  
волокна,  
антиоксиданты



**Морковь**  
Витамины А и Е

**Авокадо**

Фолиевая кислота,  
Калий, лютеин  
"полезные" жиры

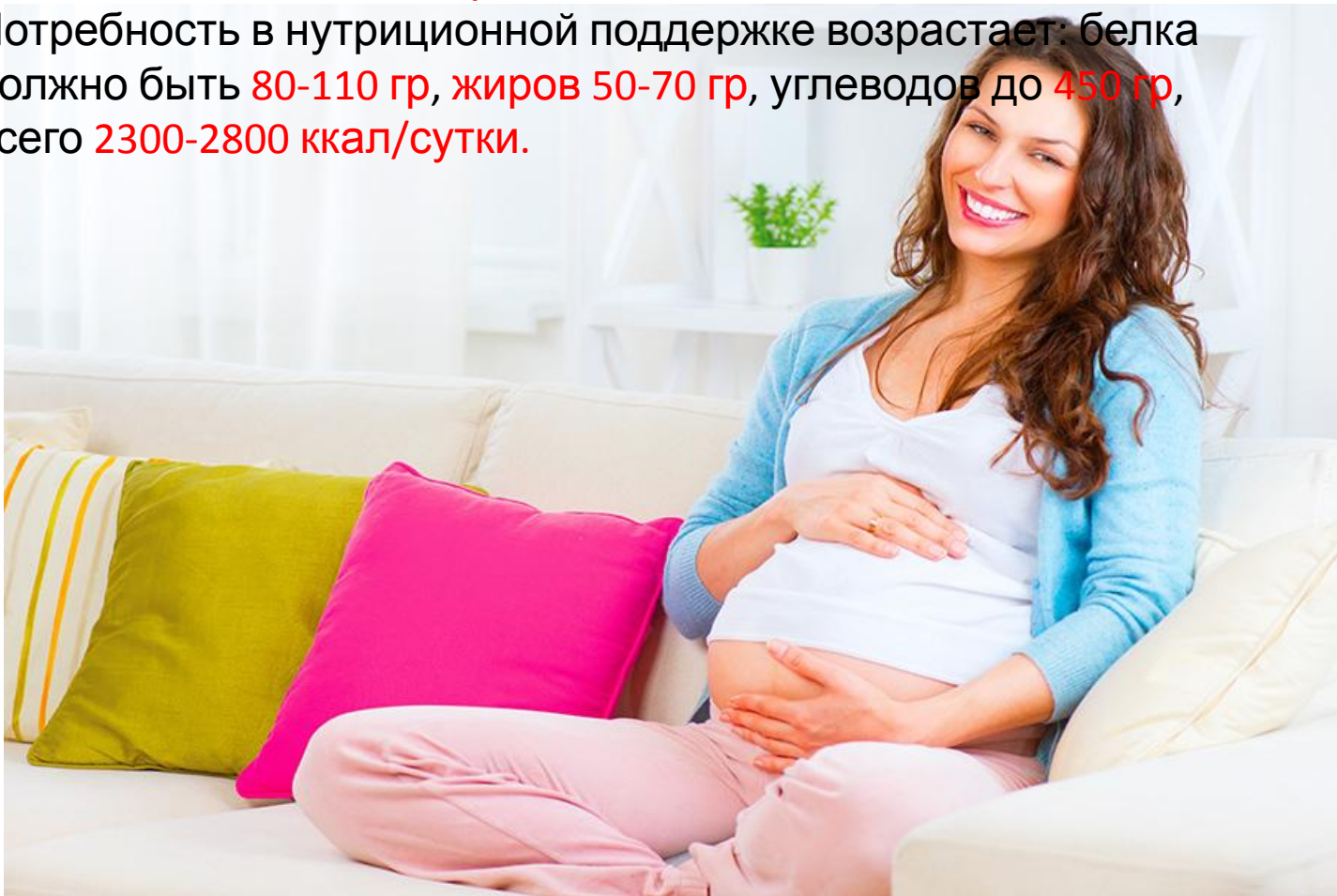


- 1. Фолиевая кислота. (витаминам группы В) не менее **400 мкг/сутки**.
- 2. Витамин А.
- 3. Витамин Е.
- 4. Железо. Суточная потребность – 15–20 мг.
- 5. Иод.
- 6. Кальций и фосфор. Кальция необходимо 1 г/сутки, фосфора – в два раз больше.

# Второй триместр

Необходимо питаться 5 раз в день

Потребность в нутриционной поддержке возрастает: белка должно быть 80-110 гр, жиров 50-70 гр, углеводов до 450 гр, всего 2300-2800 ккал/сутки.



# Белки . Жиры . Углеводы . Жидкости.

Белки



Жиры



Углеводы



# Витамины.



**Железо.  
Фолиевая  
кислота.**

**Витамин D**

**Витамин  
С.**

**Кальций.**

**Витами  
ны  
группы  
В.**



# Третий триместр

Питаться необходимо  
дробно 5-6 раз в день.

Распределение основных  
элементов пищи в III  
триместре:

белки – 100 г в сутки;

жиры – 60-80 г;

углеводы – 250-300 г.



Белки . Жиры . Углеводы .

Жидкость.

Витамины.

# Питательные вещества

Органические  
вещества

Неорганические  
вещества

ВИТАМИНЫ

белки

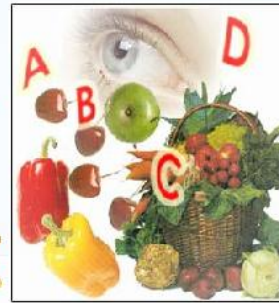
жиры

углеводы

Минеральные

Вода

соли



# Что противопоказано есть беременным



# К чему приводит употребление алкоголя в период беременности

## Алкогольный синдром плода

**Употребление спиртного при беременности может вызвать у ребёнка состояние, известное как алкогольный синдром плода.**



# Спасибо за внимание!

