

Правильное питание в период беременности

Подготовили ученицы группы

Ф-111:

Галечян Вера

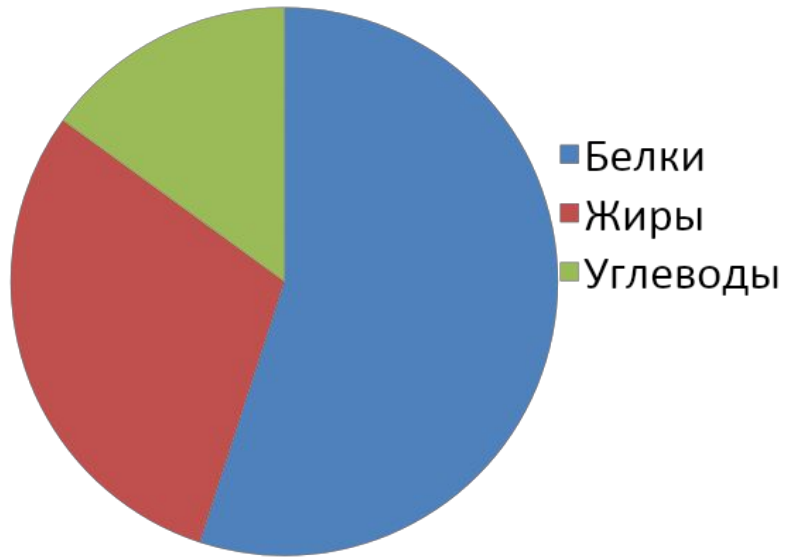
И

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).



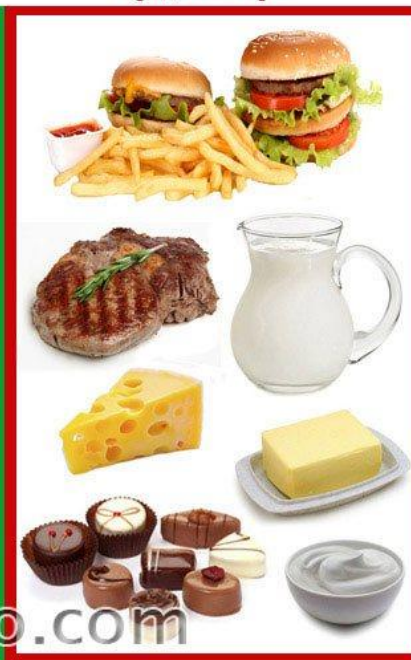
Жиры

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



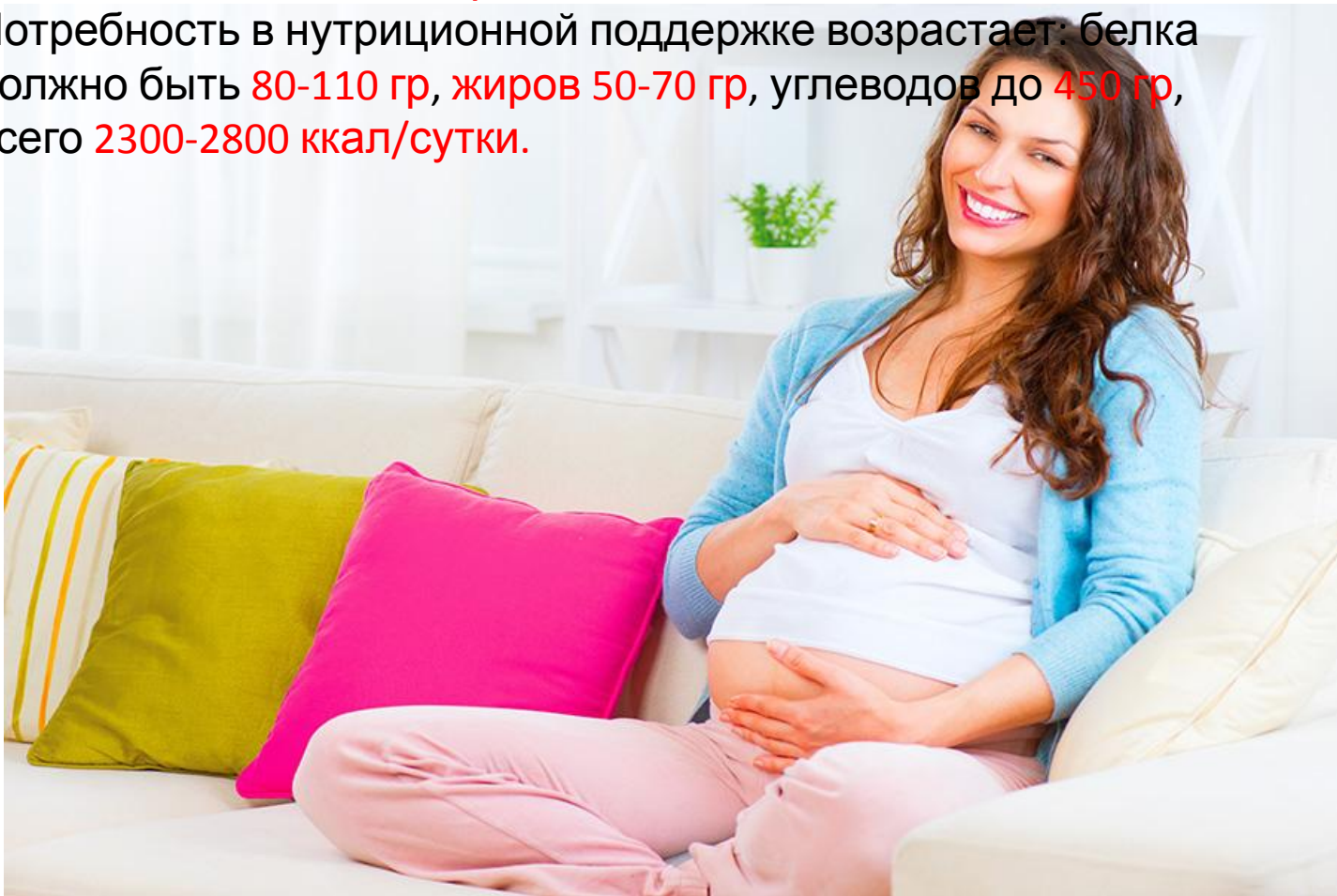
Авокадо
Фолиевая кислота,
Калий, лютеин
"полезные" жиры

- 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

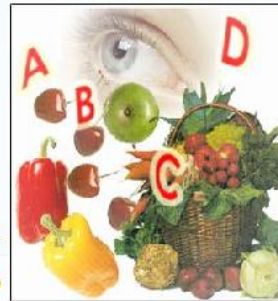
жиры

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!

