Правильное питание в период беременности

Подготовили ученицы группы Ф-111:
Галечян Вера
И
Виноградова Полина

Первый триместр беременности

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.

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.

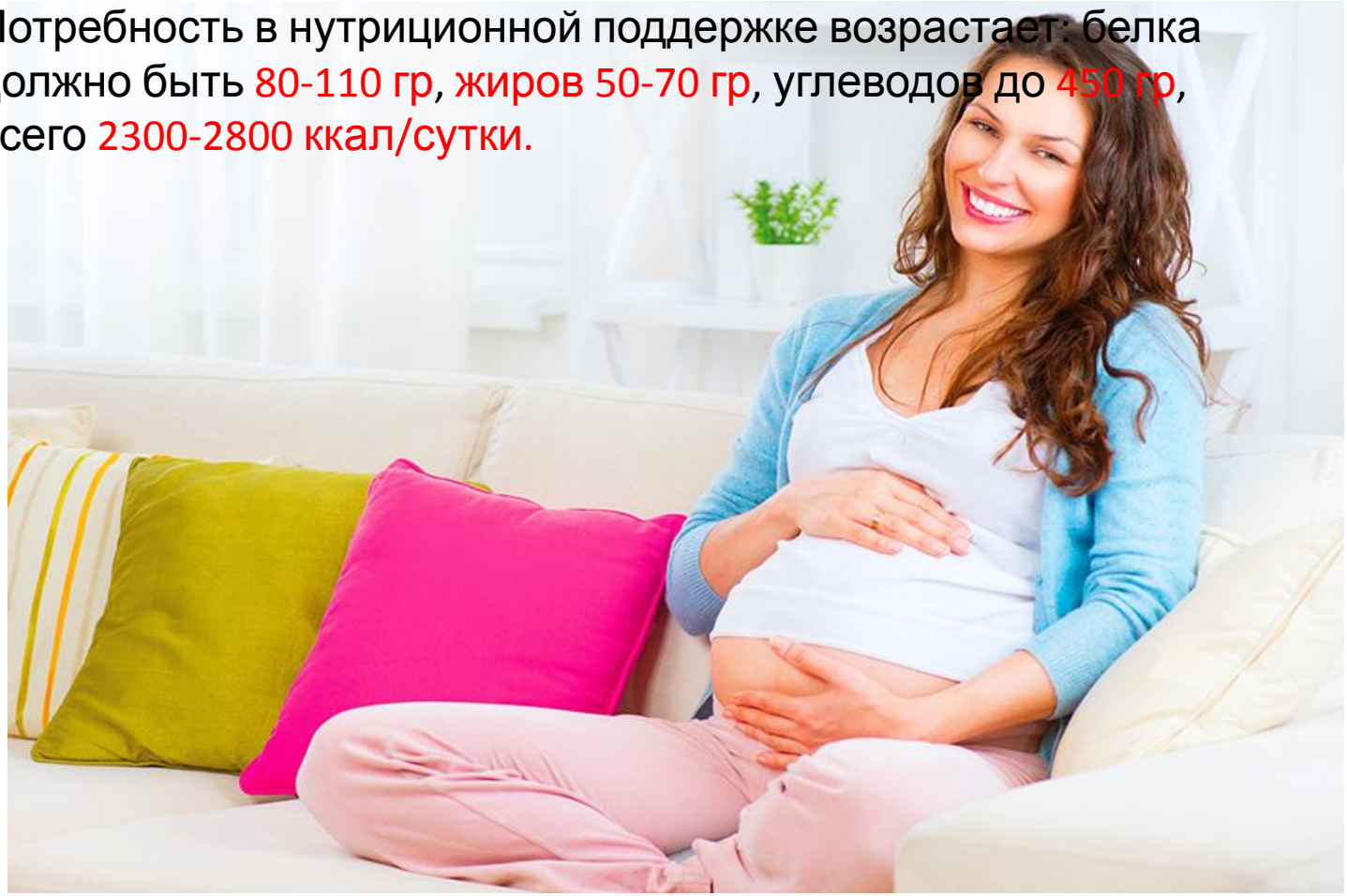
Витамины

- 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.Йод.
  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.

Витамины.

Железо.

Фолиевая кислота.

Витамин D

Витамин С.

Кальций.

Витамины 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.

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!