



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Принципы питания беременной женщины

cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



Период беременности, пожалуй, самый важный в жизни каждой женщины. В это время организм будущей мамы начинает перестраиваться, чтобы развитие плода было своевременным и правильным. Женщине следует отказаться от всех вредных привычек, следить за своим здоровьем, не забывать о физической активности. Огромную роль в этом периоде играет и правильное питание, ведь все, что нужно плоду, он получает от организма матери.

Существует несколько основных принципов питания для беременных, соблюдая которые вы обеспечите своего будущего малыша всем необходимым для его роста и развития, а также сохраните стройную фигуру.

Принцип 1. **Натуральность.**

Все продукты, что вы употребляете, должны быть максимально натуральными и безопасными. Сегодня, конечно, достаточно затруднительно найти в магазинах продукты, сделанные без пищевых консервантов, добавок, ароматизаторов и эмульгаторов. Но к этому нужно стремиться.

Принцип 2. **Правильный режим питания.**

Нельзя допускать переедания и периодов голодания. Если до беременности женщина позволяла себе есть «все, что угодно», голодать в течение дня и плотно ужинать после тяжелого трудового дня, то с наступлением беременности все должно измениться. Если нет возможности поесть нормально в течение дня, обязательно следует перекусывать – фруктами, кисломолочными продуктами.

Принцип 3. Польза продуктов.

При составлении рациона необходимо рассматривать пищу с точки зрения пользы, а не вкусовых качеств. Даже если хочется кушать только вредные продукты, нужно помнить о том, что все вещества, которые организм получает из пищи, теперь делятся на двоих. Для будущего малыша крайне вредны, а, порой, и опасны многие составляющие продуктов питания.

Принцип 4. Питьевой режим.

Для правильной работы печени и почек соблюдение правильного питьевого режима крайне важно. Кроме того, это способствует оптимальной работе метаболической системы организма. Суточная потребность для беременной — 1,5-2 литра чистой питьевой воды. Чтобы не допускать отеков, важно избегать избытка жидкости в организме.

Принцип 5. Сбалансированность питания.

Чтобы соблюдать баланс между голодом и перееданием необходимо помнить, что ежедневно будущей маме нужно получать:

- не менее 150 граммов белка в день;
- около 100 граммов жиров (из них масла только на 5-8 граммов, остальное — в сложных продуктах);
- 400 граммов углеводов;
- все необходимые витамины и минералы.

Важно понимать, что данное соотношение в веществах нужно распределять в течение всего дня, а не съесть за один прием пищи.

Будьте здоровы!

cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)

