Рекомендации по питанию беременных женщин в I триместре беременности.

Не отказывайтесь от еды, ощутив тошноту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СТОП  Ни грамма алкоголя, в т. ч и пива!  Бросьте курить!  Нет - наркотикам!  Никаких лекарств без назначений врача!  Суточная норма потребления соли-12-15г. | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Кофе натуральный, крепкий чай, газированные напитки типа «Кока-кола», «Пепси»и др., чипсы. Не использовать продукты с пищевыми добавками(аспартам, глютамат, цикламаты и др.). | Фаст-фуды, копчености, консервированные продукты (мясные, рыбные), всевозможные паштеты. | Насыщенные жиры из тропических масел, майонезы, маргарины. |
| ОСТОРОЖНО  Ограничить употребление острых блюд и таких пряностей, как перец,   горчица, уксус.  Нельзя употреблять в больших количествах такие продукты, как: | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Торты, пирожные, шоколадные конфеты. | Колбасные изделия, сосиски, жареные мясные продукты (изменить способ приготовления – предпочтение отварным, тушеным мясным продуктам). | Ограничить употребление сливочного масла, сметан и сливок высокой жирности. |
| ВЫБИРАЙТЕ | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Хлеб цельно-зерновой или из муки грубого помола, картофель, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья, зеленые салаты, овощи разнообразные (в сыром, отварном, тушеном, запеченном виде), свежие фрукты, сухофрукты, отвары из сухофруктов, неконцентрированные свежеотжатые соки. Не отказывайтесь от гороха, бобов, фасоли, чечевицы. | Мясо птицы, рыба, нежирная говядина, свинина, баранина, индейка, кролик в отварном или запеченном виде. Молочные продукты (кефир, простокваша, йогурты, молочные десерты с маркировкой отсутствия консервантов). Нежирный творог, твердые и плавленые сыры. | Нерафинированные растительные масла для заправки (оливковое, подсолнечное, горчичное, кукурузное), рафинированные масла при термической обработке. |

Рекомендации по питанию беременных женщин во II триместре беременности.

Доверьтесь своему инстинкту – если вам чего-то ОЧЕНЬ хочется – значит, именно этот продукт необходим вашему малышу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СТОП Ни грамма алкоголя, в т. ч и пива!  Бросьте курить!  Нет - наркотикам!  Никаких лекарств без назначений врача!  Исключаем соленья!  Суточная норма потребления соли -8г в сутки. | | | |
| **Источник углеводов** | | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Кофе натуральный, крепкий чай, газированные напитки типа «Кока-кола», «Пепси»и др., чипсы, хрустящий картофель. Не использовать продукты с пищевыми добавками(аспартам, глютамат, цикламаты и др.). Сдобная выпечка и пирожные, шоколадные конфеты. | | Фаст-фуды, копчености, консервированные продукты (мясные, рыбные), всевозможные паштеты. Колбасные изделия и сосиски. Мясные субпродукты (из-за высокого содержания холестерина). | Насыщенные жиры из тропических масел, майонезы, маргарины. |
| ОСТОРОЖНО  Ограничить употребление острых блюд и таких пряностей, как перец,   горчица, уксус, чеснок.  Нельзя употреблять в больших количествах такие продукты, как: | | | |
| **Источник углеводов** | | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| .Цитрусовые, экзотические фрукты. Джемы, варенья, сливочное мороженое, фрукты в сахаре. | | Жирные сорта мяса (удалять в процессе приготовления участки жира и шкуру птиц).  Красная и черная икра. Яичница и салаты с рубленым желтком яйца (белок можно). | Сливочное масло, сметана и сливки высокой жирности, шпик. |
| ВЫБИРАЙТЕ | | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | | **Источник жиров** |
| Хлеб цельно-зерновой или из муки грубого помола, картофель, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья, зеленые салаты, овощи разнообразные (в сыром, отварном, тушеном, запеченном виде), свежие фрукты, сухофрукты, отвары из сухофруктов, неконцентрированные свежеотжатые соки. Не отказывайтесь от гороха, бобов, фасоли, чечевицы. | Мясо птицы, рыба, нежирная говядина, свинина, баранина, индейка, кролик в отварном или запеченном виде. Молочные продукты (кефир, простокваша, йогурты, молочные десерты с маркировкой отсутствия консервантов). Нежирный творог, твердые и плавленые сыры. | | Нерафинированные растительные масла для заправки (оливковое, подсолнечное, горчичное, кукурузное), рафинированные масла- при термической обработке. |

Рекомендации по питанию беременных женщин в III триместре беременности.

Принимайте пищу не торопясь, медленно. Избегайте обильных приемов, лучше часто и малыми порциями. Не ложитесь сразу после приема пищи. Количество соли уменьшается до 5г в сутки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СТОП Рекомендуется ограничить и исключить: | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Кофе натуральный, крепкий чай, газированные напитки типа «Кока-кола», «Пепси»и др., чипсы, хрустящий картофель. Не использовать продукты с пищевыми добавками (аспартам, глютамат, цикламаты и др.). Мучные изделия, шоколадные конфеты. | Фаст-фуды, копчености, консервированные продукты (мясные, рыбные), всевозможные паштеты,. колбасные изделия и сосиски, мясные субпродукты (из-за высокого содержания холестерина). Яичница и салаты с рубленым желтком яйца (белок можно). Исключаются концентрированные мясные, костные и рыбные бульоны. | Насыщенные жиры из тропических масел, майонезы, маргарины, сало, животные жиры (свиной, говяжий или бараний). |
| ОСТОРОЖНО  Ограничить употребление острых блюд и таких пряностей, как перец,   горчица, уксус, чеснок  Нельзя употреблять в больших количествах такие продукты, как: | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Сахар, мед, варенье, фрукты в сахаре, сливочное мороженое, цитрусовые экзотические фрукты. | Грибные бульоны, жирные сорта мяса (удалять в процессе приготовления участки жира и шкуру птиц). Красная и черная икра. | Сливочное масло, сливки, сметана высокой жирности. |
| ВЫБИРАЙТЕ | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Вегетарианские супы.  Хлеб цельно-зерновой или из муки грубого помола, картофель, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья, зеленые салаты, овощи разнообразные (в сыром, отварном, тушеном, запеченном виде), свежие фрукты, сухофрукты, отвары из сухофруктов, неконцентрированные свежеотжатые соки. | Мясо птицы, рыба, нежирная говядина, свинина, баранина, индейка, кролик в отварном или запеченном виде. Молочные продукты (кефир, простокваша, йогурты, молочные десерты с маркировкой отсутствия консервантов). Нежирный творог, твердые и плавленые сыры. Молочные соусы. | Нерафинированные растительные масла для заправки (оливковое, подсолнечное, горчичное, кукурузное), рафинированные масла при термической обработке. |

Рекомендации по питанию кормящей маме.

Главный принцип: *привычная*, разнообразная, по возможности *натуральная* еда с минимумом консервантов, искусственных красителей, корректоров вкуса и других химических веществ. Калорийность пищи увеличивается всего на 500 ккал в сутки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СТОП Рекомендуется   исключить – Алкоголь! Табак! Наркотики!  Максимально ограничить : | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Натуральный кофе, крепкий чай, напитки типа «кока-кола», «пепси» и другие,чипсы, энергетики. | Фаст-фуды, копчености, ракообразные. | Насыщенные жиры из тропических масел, майонезы, маргарины. |
| ОСТОРОЖНО  Нельзя употреблять в больших  количествах (вводятся постепенно, в небольших количествах,  по одному, если не были в рационе в период беременности). | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Красные овощи и фрукты, цитрусовые, виноград, какао, мед, шоколад. | Грибы, коровье молоко, куриные яйца, морепродукты, орехи, соя, утиное, гусиное мясо (без шкурок). | Животные жиры, майонез, орехи, растительные масла, ранее не использованные, сливочное масло. |
| ВЫБИРАЙТЕ | | |
| **Источник углеводов** | **Источник белков** | **Источник жиров** |
| Перловка, греча, рис, пшено, овсянка, картофель, макаронные изделия, кабачки, тыква, огурцы, желтая слива, зеленые яблоки. | Говядина, кролик, индейка, баранина, нежирная свинина, курица (без шкурок), рыба, йогурты с активными культурами, молочнокислые продукты (творог, кефир, простокваша), твердые и плавленные сыры. | Растительные масла (любые), нерафинированные – для заправки и рафинированные масла при термической обработке. |

Опасные вещества:

Е103,105,121,123,125,126,130,131,142,152,210,211,213-217,240,330,447- вызывают злокачественные опухоли.

Е221-226, 320-322,338-341,407,450, 461-466 – вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта.

Е 230-232,239, 311-313 –аллергены.

Е171—173,320-322 –вызывают болезни печени и почек.