

Питание во время беременности, как важный компонент здоровья вашего малыша, требует особенного подхода. Во-первых, оно должно быть сбалансированным, рациональным, иметь свой режим. Питание беременных обязательно должно включать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, кальция, железа.

Пищевая пирамида – это наглядный способ представления о здоровом питании на каждый день. В нижней части пирамиды находятся продукты, которые следует потреблять в большем количестве, нежели продукты, расположенные в верхней части.



Из пирамиды видно, что первое, что рекомендует диета для беременных, по количеству потребления это крупы, злаки, мучные изделия. Хлебные злаки содержат растительные белки, углеводы, клетчатку, они богаты витаминами. В суточном рационе должно быть не менее 4 - 5 блюд - представителей этой группы.

На втором месте фрукты и овощи. Они служат источником витаминов, органических кислот, клетчатки и микроэлементов. Необходимо есть не менее 4 наименований из этой группы ежедневно.

Следующие по ступени мясо, рыба, домашняя птица, яйца, сушеные бобы и орехи. Все эти продукты являются основными источниками белка, хотя богаты и жирами, витаминами и эссенциальными микроэлементами. Ежедневно нужно употреблять в пищу не менее трех блюд из продуктов этой группы. Здесь же находятся молоко и молочные продукты. Источники кальция, кроме того содержат белок, жиры, органические кислоты. В течение дня нужно выпивать 4 стакана (около 800 мл) молока, для того, чтобы получить необходимое количество кальция.

Ну и на последнем месте диета для беременных советует есть сладости и жир, но в очень ограниченном количестве. Этими продуктами могут быть - масло сливочное,

растительное, маргарин, конфеты, желе, джемы, десерты, сладкие напитки, сахар, сиропы и т.д. Эти продукты являются источниками углеводов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, минеральных солей. Следует помнить, что это весьма калорийные продукты. Суточный рацион жиров 30% калорийности. Этими блюдами нельзя увлекаться.

Перебив такими продуктами аппетит, вы можете обеднить рацион в плане более нужных организму продуктов.

Питание во время беременности может сопровождаться помощью таблицы с указанием какие продукты можно и каких следует избегать:

Можно:		Следует избегать:
Хлеб из муки грубого помола, с отрубями, печенье сухое (крекеры и др.), несдобная выпечка.	<b>Хлеб и хлебобулочные изделия</b>	Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.
Супы из овощей на вторичном мясном бульоне, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.	<b>Супы</b>	Крепкие мясные и куриные бульоны.
Нежирная отварная говядина, телятина, крольчатина, белое мясо птицы без кожи, паровые котлеты, фрикадельки, зефир.	<b>Мясо и птица</b>	Жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, готовые пельмени, колбасности, консервы.
Нежирные сорта рыбы (лук, треска, навага и др.), предпочтительнее в отварном виде.	<b>Рыба</b>	Жирные сорта, соленую рыбу, консервы, крабовые палочки.
Каша – гречневая, рисовая, пшеничная, перловая, кукурузная, пшеничная, овсяная.	<b>Крупы, злаки, бобовые</b>	Следует ограничить манную крупу, фасоль, бобы, горох.
1-2 яйца в день (вареные, омлет).	<b>Яйца</b>	Яйца сырые, жареные.
Молоко кипяченое, простокваша, кефир, ряженка, варенец, нежирный творог (запеканка, сырники), йогурт, нежирная сметана, сыр.	<b>Молоко и молочные продукты</b>	Копченый, острый сыр. Следует избегать употребления сырого молока.
Различные виды овощей и зелени в сыром или отварном виде. Фрукты, ягоды (особенно лесные – клюква, черника, голубика), семечки, орехи. Все фрукты и ягоды лучше использовать в натуральном виде.	<b>Фрукты, овощи, ягоды</b>	Из-за риска аллергических реакций не злоупотребляйте фруктами и овощами оранжевого, красного и черного цвета, цитрусовыми.
Оливковое, кукурузное, подсолнечное масло, сливочное масло. Желе, джемы, десерты, савад, конфеты – в умеренных количествах.	<b>Жиры и сладости</b>	Не злоупотребляйте шоколадом, изделиями с кремом, исключите какаовые добавки.
Салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты.	<b>Закуски и приправы</b>	Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, уксус.
Соки, кисели, компоты, морсы (клюквенный), зеленый и некрепкий черный чай, некрепкий кофе, отвар из шиповника.	<b>Напитки</b>	Алкогольные напитки, крепкие черный чай и кофе, лимонад, газированные напитки и др.

Существуют так же рекомендации о том, какое должно быть питание при беременности по неделям. Следует помнить, что питание беременных в первом триместре не может сильно отличаться от питания до беременности. Ведь в первой половине беременности плод активно развивается и ему необходимо достаточное количество белков, витаминов, минеральных веществ. На первой и второй неделе полезны фрукты ярко-желтого цвета (персики и манго, дыня), тосты с сыром и злаками, йогурт с ягодами. Так же необходимо увеличить потребление фолиевой кислоты. Питание беременных на ранних сроках может омрачиться токсикозом. Поэтому чтобы его не спровоцировать, постарайтесь отказаться от жирной пищи и от сладостей.

Во 2-й половине беременности еще больше увеличивается потребность в белках. Пищу необходимо принимать 5-6 раз в день, причем максимальное количество — в первой половине дня.

Примерный набор продуктов, рекомендуемых при составлении суточного рациона во второй половине беременности представлен в следующей таблице:

Хлеб пшеничный 100-120 г  
Хлеб ржаной 100-120 г  
Молоко 500 мл  
Масло сливочное 40 г  
Масло растительное 30 гр  
Яйцо 1 шт  
Сахар 30-40 гр  
Мясо или рыба 200гр  
Фрукты свежие 150 - 200гр  
Фрукты сухие 50 гр  
Картофель 200 гр  
Другие овощи 400-500 г  
Крупы 50 гр  
Мука 30 гр

Питание при беременности по неделям основано на потреблении продуктов, которые помогают росту плода, способствуют его нормальному развитию.

Так с 16 по 24 неделю необходимо увеличить потребления капусты, моркови, желтого перца и других источников витамина А, или Бета-каротина. Так как именно в этот период у ребенка развивается слух и зрение. На 24-28 неделе в связи с ростом матки, учащается изжога, поэтому не рекомендуется потреблять кофе, алкогольные и газированные напитки. На 29-34 неделе ваш малыш потребует увеличенного потребления кальция, еще больше жирных кислот, без которых невозможно развитие мозга, а также достаточное количество железа, которое предохранит ребенка от анемии после рождения. На 35-40 неделях следует подготовить организм к рождению ребенка. Для этого понадобятся сложные углеводы, злаки, овощи они подкрепят ваши силы.

При правильной организации, питание при беременности должно включать и питье. Следует потреблять минеральную воду, свежесжатые соки, зеленый чай или просто чистую родниковую воду. Не рекомендуется пить кофе, колу, крепкий чай, газ воду.

Не следует панически бояться уйти от нормы, когда вы организуете правильное питание при беременности. Иногда можно себя побаловать лишним кусочком торта, а если вам посреди ночи захочется вдруг ананас, не жалейте мужа – отправьте его в магазин немедленно. Кто знает, может это не только капризное желание, ведь вас уже двое!