



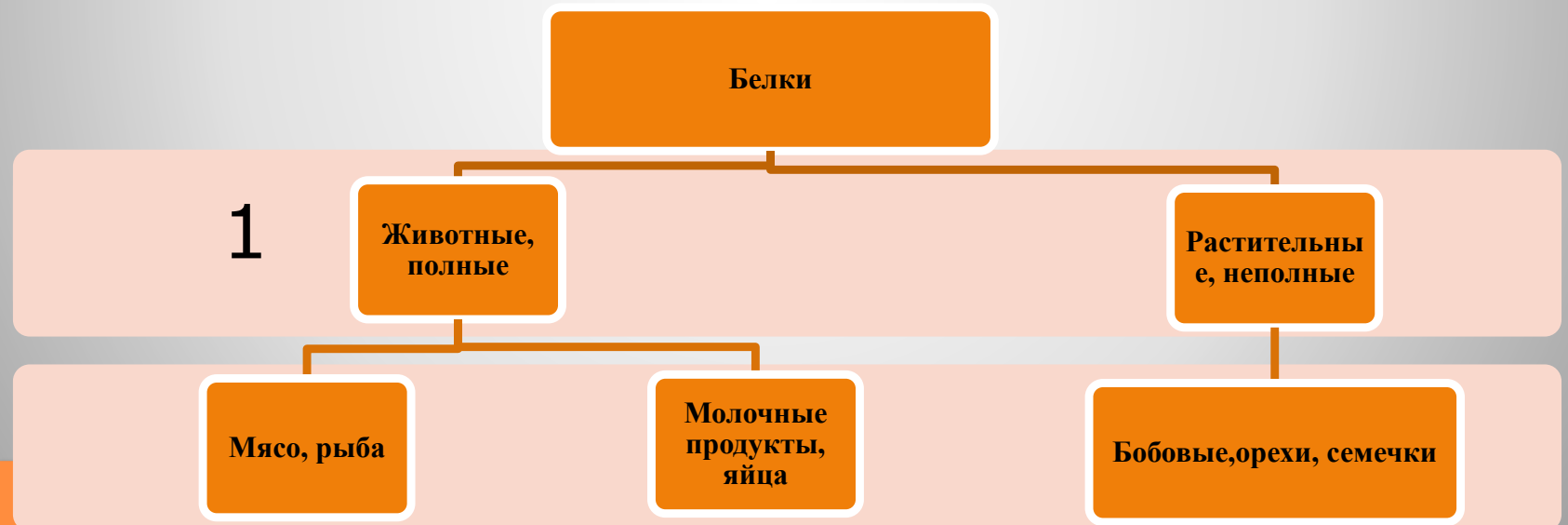
ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ» УЗ  
г. ШЫМКЕНТ

# Питание во время беременности

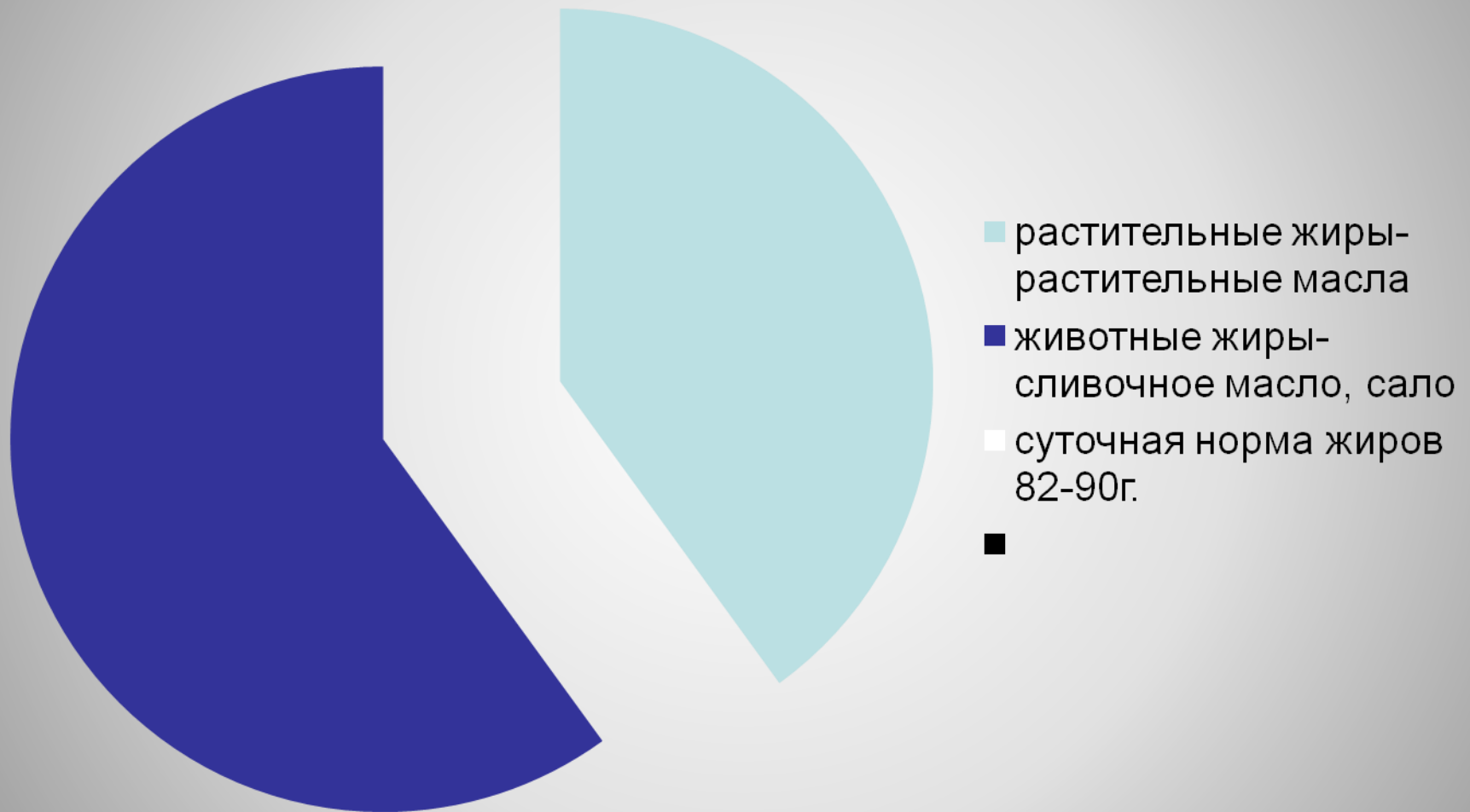
Занятие 3  
Тюребаева Д.Б.

# Белки

- Суточная норма 90-100-130 г ( по триместрам). Или 0,5 творога, 2 яйца, 100г мяса или рыбы



# Жиры



## **Углеводы**

- Суточная норма 350-400 г. Дневная норма овощей и фруктов не менее 400 г
- Продукты – хлеб, каши, макароны, овощи, картофель, фрукты, мед

## **Витамины**

Е – норма 10 мкг, А- норма 800мкг, В – В1, В2, В6, фолиевая кислота(800мкг) и др (11), Д – норма 10-12,2мкг, С-70мкг

## **Микроэлементы**

Кальций, калий, натрий, железо, йод

# Пирамида питания

**Жиры, масла, сладости**

**Мясо 2-3 порции,  
молоко - порция**

**Овощи 3-5 порций и фрукты  
– 3 порции**

**Хлеб, каши, макароны – 9 порций**

## Что такое порция

- Кусочек хлеба, 0,5 тарелки лапши, 0,5 каши, 0.5 риса
- 0,5 тарелки вареных овощей, 0.5 тарелки свежих овощей, 1 тарелка зеленого салата
- 1 яблоко, груша, апельсин
- 0.5 грейпфрута
- 1 банан, 0.5 нарезанных фруктов, 0,25 чашки сухофруктов

## Что такое порция

- 1 ст. молока, 1 ст. йогурта, кусочек сыр
- 2-3 кусочка мяса, курицы, рыбы(60-120 г), 1 яйцо
- Жиры, масло , сладости в небольших количествах
- Жидкость – не менее 2 литров в день

- 1 триместр – 1940 кал в день – побольше овощей и фруктов, частое не обильное питание, молочные продукты
- 2 триместр – 21440 кал в день – 3-х разовое питание, побольше белка, включить печень и творог (фолиевая кислота), молоко (кальций), ограничение маринадов и копченостей, жиров

**Питание в зависимости от срока**



- Железо, фолиевая кислота, кальций
- Уменьшение кондитерских и мучных изделий, жиров и сметаны
- Больше овощей и фруктов
- Более частый прием пищи, но малыми количествами
- Основное правило – регулярное, разнообразное, сбалансированное питание во время беременности

**3 триместр – 2140 кал в день**