

نظامي الغذائي الخاص بالحمل

يُعد النظام الغذائي للأُم أثناء الحمل ضرورياً لنمو الطفل. ففي هذه اللحظة أيضاً، يتعرف الطفل على النكهات الأولى ويبدأ في تطوير تفضيلاته الغذائية. ولذلك، يُفضل اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ومتنوع. ولكن الأهم من ذلك، ينبغي الحد من الأطعمة غير الموصى بتناولها



افعلي  لا تفعلي 

"الأسمك التي يُطلق عليها" غنية في الدهون

سمك السردين، سمك السلمون، سمك الهلبوت (... تناولي الأسمك ذات الأحجام الصغيرة، وقللي من تناولك لسمك التونة / سمك السلمون من النوع الكبير إلى مرة واحدة في الأسبوع



تجنبي تناول المنتجات المخمرة والبقوليات والمنتجات المصنعة غير (... المسخنة) مثل الفطائر واللحوم الباردة، إلخ

الأجبان التي تحتوي على القشدة أو المصنعة من



الفواكه والخضروات تناولها بلا حدود



اللحوم النيئة، والمدخنة، والتبلة، ... والمجففة، والمدماة



الأسمك المقترسة، حتى المطبوخة منها. مثل سمك القرش وسمك أبو سيف أو سمك مارلين



منتجات الحبوب والنشا الكاملة (الخبز، المعكرونة، الأرز، السميد، ...)



المأكولات البحرية والأسمك النيئة والتبلة والمدخنة. وكذلك السوشي



منتجات الألبان

الحليب، والزبادي، والجبن المضغوط (المطبوخ)



البيض النيء

وكذلك المايونيز والحلويات الأخرى بدون تسوية (مثل موس الشوكولاتة)



الصويا

والمنتجات التي تحتوي أساساً على الصويا



اللحوم البيضاء والحمراء مطبوخة جيداً



الكبد

والمنتجات التي تحتوي أساساً على الكبد



الإفراط في تناول القهوة والشاء والتي تُعد منبهات للجهاز العصبي



المواد الدهنية

(الزيت والزبد والقشدة الطازجة، إلخ)



تناول الكحول

