

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



الفواكه والخضروات
تناوليها بلا حدود



منتجات الحبوب والنشا الكاملة
الحيز، المعكرونة، الأرز، السميد،
(... العدس)



منتجات الألبان
الحليب، والزبادي، والجبن المضغوط
(المطبوخ)



اللحوم البيضاء والحمراء
مطبوخة جيداً



المواد الدهنية
(الزيت والزبد والقشدة الطازجة، إلخ)

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



الأجبان التي تحتوي على القشدة
أو المصنعة من



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



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



المأكولات البحرية والأسمك النيئة والتبلة والمدخنة
وكذلك السوشي



البيض النيء
وكذلك المايونيز والحلويات الأخرى بدون تسوية (مثل موس
(الشوكولاتة



الصويا
والمنتجات التي تحتوي أساساً على الصويا



الكبد
والمنتجات التي تحتوي أساساً على الكبد



الإفراط في تناول القهوة والشاء
والتي تُعد منبهات للجهاز العصبي



تناول الكحول