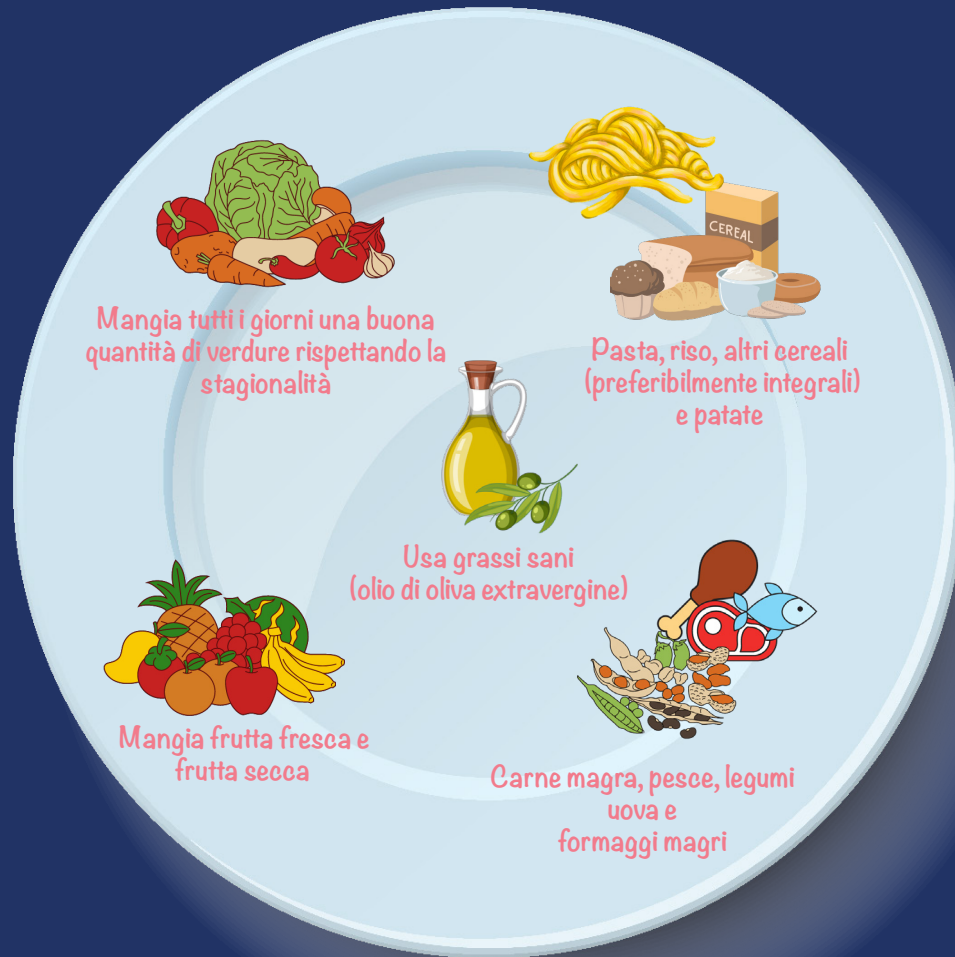


Consigli nutrizionali in gravidanza nelle diverse culture Italiana

Mangia “due” volte meglio!

Nutrire il tuo corpo è fondamentale per la salute e l'accrescimento del tuo bambino



Bevi una buona quantità di acqua o infusi non zuccherati



Prima di assumere integratori (es. Vitamina B, Folati, etc), chiedi consiglio al tuo medico

Mantieniti attiva e coltiva relazioni



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana



non consumare carne
o pesce crudi
o poco cotti



non consumare
uova crude o poco
cotte



max 1-2 tazzine di
caffè o 4 di tè
al giorno



lava molto bene
frutta e verdura
prima del consumo



preferisci ricette
semplici e salutari



limita l'assunzione
di sale e zucchero



non bere
alcol



consuma alimenti
ricchi in omega-3 e
acqua ad alto
contenuto di calcio



consuma alimenti
fonte di acido
folico

Salute e Igiene in prima linea

per maggiori informazioni : www.ats-valpadana.it