

نصائح غذائية أثناء الحمل في الثقافات المختلفة:

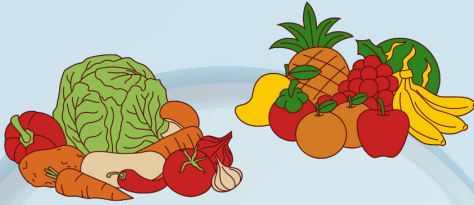
تناولي مرتين الطعام حتى تغذية جسمك و كذلك هو يساعد في نمو الجنين



اشربي كمية جيدة من الماء أو مشروب بدون سكر



قبل استهلاك المكملات (فيتامين ب، حمض الفوليك، الخ) يجب أن تستشير الطبيب



تناول كمية جيدة من الخضار كل يوم، مع مراعاة موسمية الفواكه الطازجة والفواكه المجففة.



استعملي دهن صحي (زيت الزيتون)



معكرونة، أرز، حبوب جافة (يستحسن بانية) و بطاطس

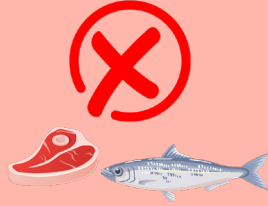


لحم خالي من الدهون، سمك، بقوليات، بيض و جبن منزوع الدهون

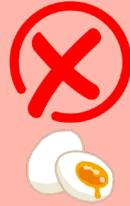
حافظي على نشاطك و حيويتك و علاقاتك الإجتماعية



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana



نظفي جيدا كل الفواكه و الخضار قبل استهلاكها



لا تستهلي البيض نيئ أو غير مطبوخ جيدا



لا تشربي الكحول



نظفي جيدا كل الفواكه و الخضار قبل استهلاكها



اطبخي الوصفات البسيطة و الصحية



قللي من كمية الملح والسكر



لا تشربي أكثر من 1-2 فنجان قهوة أو 4 شاي في اليوم



تناول المواد الغنية omega3 والمادي الذي يحتوي على الكالسيوم



استهلك المواد التي تحتوي على حمض الفوليك

الصحة و النظافة قبل كل شيء

لمعلومات أكثر:

www.ats-valpadana.it