

Ø·Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Û...
Ù†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Û¼ÛŒØ' Ø§Ø²
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛŒ Ø·Ù‡ Ø±Ø'Ø- Û^
ØªÛ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Û•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†
Û©Ù...Û© Û©Ù†ÛŒØ-

برنامه غذایی مناسب پیش از بارداری

از وعده‌های غذایی که ما از هر ۵ گروه غذایی برای سلامت شما و فرزندتان توصیه می‌کنیم، لذت ببرید. رژیم غذایی روزانه مادران سالم و پرتحرک، باید مشابه برنامه غذایی زیر، مغذی و متعادل باشد.

The infographic is divided into five sections, each representing a food group with specific portion sizes and examples:

- Group 1 (Vegetables):** 1 cup of cooked vegetables (e.g., green beans), 1 cup of leafy greens (e.g., spinach), 1 cup of salad (e.g., green leafy vegetables), and 1 cup of raw vegetables (e.g., broccoli).
- Group 2 (Fruits):** 1 small fruit (e.g., orange), 1 medium fruit (e.g., banana), 1/4 cup of berries (e.g., blueberries), and 1 small fruit (e.g., apple).
- Group 3 (Dairy):** 1 cup of milk (e.g., 2% fat), 1/2 cup of yogurt (e.g., 2% fat), and 1/2 cup of cheese (e.g., 2% fat).
- Group 4 (Protein):** 1/2 cup of cooked meat (e.g., beef), 1 egg (e.g., hard-boiled), and 1/2 cup of fish (e.g., salmon).
- Group 5 (Grains):** 1/2 cup of whole grains (e.g., brown rice), 1/2 cup of whole wheat bread (e.g., 2 slices), 1/2 cup of whole wheat pasta (e.g., 1/2 cup dry), and 1/2 cup of whole wheat cereal (e.g., 1/2 cup dry).

* به مادران باردار پرتحرک که از سلامت خوبی نیز برخوردار هستند، توصیه می‌شود تا روزانه ۲۰۰۰ کالری دریافت کنند که این ۲۰۰۰ کالری شامل ۶ قاشق‌چای خوری چربی (مانند انواع روغن، چاشنی سالاد و یا سس مایونز) می‌شود.**
 ۱ پیمانه = تقریباً ۲۵۰ میلی‌لیتر.