

Ø·Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...
Ù†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Û¼ÛÆØ' Ø§Ø²
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø·Ù‡ Ø±Ø'Ø- Û^
ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Û•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†
Ú©Ù...Ú© Ú©Ù†ÛÆØ-

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.

روز ۱

- وعده ۱: ۱ عدد گوجه فرنگی
- وعده ۲: ۱ آب سبزیجات
- وعده ۳: ۱ پیماانه
- وعده ۴: ۱ پیماانه
- وعده ۵: ۱ کلم بروکلی پخته شده
- وعده ۶: ۱ پیماانه سالاد سبزیجات برگ سبز

روز ۲

- وعده ۱: ۱ موز کوچک
- وعده ۲: ۱ سیب کوچک
- وعده ۳: ۱ پیماانه
- وعده ۴: ۱ پرتقال کوچک
- وعده ۵: ۱ بلوبری (تمشک، شاتوت و ...)

روز ۳

- وعده ۱: ۱ عدد نان با غلات کامل
- وعده ۲: ۱ برنج قهوه ای
- وعده ۳: ۳ عدد بیسکویت کراکر
- وعده ۴: ۳/۳ پیماانه
- وعده ۵: ۳/۴ پیماانه
- وعده ۶: ۱ غلات آماده مصرف بدون شکر
- وعده ۷: ۴۰ گرم چوب شور

روز ۴

- وعده ۱: ۱ پیماانه
- وعده ۲: ۲ شیر کم چرب
- وعده ۳: ۳ ماست کم چرب
- وعده ۴: ۱ پیماانه

روز ۵

- وعده ۱: ۱ برش پنیر (۳۰ گرم)
- وعده ۲: ۱ تخم مرغ
- وعده ۳: ۳۰ گرم گوشت بوقلمون
- وعده ۴: ۱ پیماانه
- وعده ۵: ۳۰ گرم ماهی

* 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 پیماانه = تقریباً ۲۵۰ میلی‌لیتر.