

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.

The infographic is divided into five sections, each representing a food group with its recommended portion size:

- Group 1 (Grains):** ۱ وعده (۱ نان یا غلات کامل برش) / ۲ وعده (۳ عدد بیسکویت کراکر) / ۱ وعده (۱ عدد نان با غلات کامل (با قطر ۱۵ سانتی‌متر)) / ۲ وعده (۴۰ گرم چوب شور)
- Group 2 (Protein):** ۱ وعده (۱ عدد گوجه فرنگی) / ۲ وعده (۱ پیماانه) / ۱ وعده (۳/۳ پیماانه) / ۱ وعده (۳ عدد تخم مرغ) / ۳ وعده (۹۰ گرم ماهی) / ۱ وعده (۳۰ گرم گوشت بوقلمون)
- Group 3 (Vegetables):** ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۲ وعده (۱ پیماانه) / ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۱ وعده (۱ پیماانه)
- Group 4 (Fruits):** ۱ وعده (۱ پرتقال کوچک) / ۱ وعده (۱ موز کوچک) / ۱ وعده (۱ سیب کوچک) / ۱ وعده (۱ پیماانه)
- Group 5 (Dairy):** ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۲ وعده (۲ پیماانه) / ۱ وعده (۱ پیماانه) / ۲ وعده (۲ پیماانه)

* 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.