

Wprowadzenie

Znaczenie prawidłowego żywienia się kobiety podczas ciąży

Masa ciała matki przed ciążą i przyrost masy ciała matki podczas ciąży

Białko

Kwas foliowy

Witaminy antyoksydacyjne

Witamina A

Wapń

Żelazo

Cynk

Jod

Magnez

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz izomery *trans* nienasyconych kwasów tłuszczowych

Ogólne zasady prawidłowego żywienia się kobiet

Dekalog prawidłowego żywienia się kobiety w okresie rozrodczym

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywna ruchowo
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii
4. Spożywaj codziennie 3 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem a częściowo także serem
5. Mięso spożywaj z umiarem
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Unikaj alkoholu

Zasady żywienia kobiety ciężarnej w oparciu o 10 zasad zdrowego żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
2. Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii
4. Spożywaj codziennie 3-4 duże szklanki chudego mleka
5. Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Zrezygnuj z alkoholu. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty

Najczęstsze pytania stawiane przez kobiety ciężarne

Dieta dla kobiet planujących macierzyństwo oraz dla kobiet w I trymestrze ciąży

Dieta dla kobiet w II i III trymestrze ciąży

Wybrane przepisy kulinarne

Potrawy z płatków owsianych

Surówki, sałatki i inne potrawy z warzyw i owoców

Dania z ryb

Piśmiennictwo