



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
مهاجرین

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

Raskaus- ja imetysajan ravitsemus



رژیم غذایی سالم

- مادر باردار یا شیرده تنها نیاز دارد کمی بیشتر از گذشته بخورد، به عنوان مثال، یک میان وعده بیشتر.
- غذاهای توصیه شده عبارتند از سبزیجات، انواع توت، میوه‌جات، غلات کامل، لبنیات بدون چربی و محصولات گوشتی بدون چربی و ماهی.



رژیم غذایی متنوع



©VRN



روزانه 5 الی 6 وعده سبزیجات،
میوه و انواع توت.
این‌ها منابع خوب فیبر و ویتامین‌ها
هستند.

= 1 وعده



2 الی 2 ½ پیمانه لبنیات بدون
چربی در روز، به علاوه چند
برش پنیر.



محصولات گوشتی بدون چربی و ماهی
2 الی 3 بار در هفته، حتما در نوع
ماهی تنوع داشته باشید.
ماهی منبع خوبی از اسیدهای چرب
و ویتامین دی است.



حدود 6 وعده در روز محصولات غلات کامل
کم نمک و غنی از فیبر.
این‌ها منابع خوب فیبر و
ویتامین‌ها هستند.

1 = وعده



مصرف روزانه روغن گیاهی در
غذاهای پخته شده و به عنوان
سس سالاد و مارگارین روی نان.



غذاهایی که باید در دوران بارداری از مصرف‌شان اجتناب شود:

- جگر
- شیرین بیان و سالمیاک شیرین بیان
- شیر غیرپاستوریزه و فرآورده‌های آن
- محصولات زنجبیلی
- محصولات جلبک دریایی
- ماهی‌های بزرگ شکارچی، مانند اردک ماهی
- محصولات گیاهی که به عنوان مکمل و چای گیاهی به فروش می‌رسند
- الکل (از جمله رام و شراب)
- تخم گیاهان روغنی (تخم کدو، کتان، آجیل کاج، چیا، کنف یا شاهدانه، کنجد، خشخاش و آفتابگردان)؛ مقدار اندک آن در نان و غیره اشکالی ندارد





2018-2020 Niitty پروژه

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

مدیر پروژه Irmeli Nieminen ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi

متخصص Anna Aikasalo ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi

متخصص Jasmin Kaljadin ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Äitiysneuvolatoimintaan. Suosituksia. 29 Opas.

عکس‌ها: www.pixabay.com

