

### Особенности питания при беременности

Беременность и питание – это неразрывно связанные понятия, питание будущей мамы может влиять на развитие ребенка.

#### Важнейшие правила питания для беременных

1. Следить за калорийностью еды и разнообразием употребляемых продуктов, в меню необходимо внести блюда из различных продуктов питания: мяса, рыбы, злаков, овощей, фруктов и т.д.

2. Есть часто и небольшими порциями.

Питание беременной женщины на ранних сроках должно быть дозированным, чтобы не поправиться и, в то же время, суметь обеспечить малыша полезными веществами.

3. Исключить вредные продукты либо ограничить их употребление.

Питание для беременных исключает частое употребление вредных продуктов: фаст-фуда, соленых и копченых изделий, сладкого и мучного

Ни в коем случае не пропускать завтрак.

В первом триместре будущую маму может мучать тошнота и рвота – признаки раннего токсикоза, из-за которых женщины нередко пропускают приемы пищи по утрам. Врачи настаивают, что на завтрак необходим хотя бы маленький перекус. Можно подобрать то, что не будет вызывать приступы тошноты: например, какой-нибудь фрукт или постный продукт.

4. Готовить пищу щадящим способом.

Диетологи, которые дают советы по здоровому питанию, рекомендуют использовать такие методы, как запекание, тушение, варение либо приготовление на пару. При этом блюда сохраняют максимум витаминов для мамы и малыша.

5. Употреблять побольше жидкости и не есть всухомятку.

Это золотое правило полезного питания беременных и кормящих матерей. Употребление не менее полутора-двух литров воды в день помогает вывести шлаки и наладить опорожнение кишечника.

#### Питание беременной по триместрам

В 1 триместре диетологи рекомендуют постепенно переходить на здоровое питание. Самое важное: сохранить хорошее настроение и самочувствие у будущей мамы.

Во 2 триместре идет бурное развитие плода. В этот период необходимо включить в рацион продукты, которые способствуют дальнейшему росту малыша. Идет развитие головного мозга, дыхательных органов, происходит закладка зубов и укрепляется костная система. Маме необходимо употреблять блюда, содержащие кальций и витамин D.

В 3 триместре необходимо как можно больше внимания уделить калорийности пищи.

Период беременности	I триместр	II триместр	III триместр
Потребность в витаминах и микроэлементах	Аминокислоты животного происхождения, кальций, белки, витамин B.	Кальций, витамины A, C, E, D, йод, магний, фосфор, белки, жиры, калий, железо.	Жиры растительного происхождения, витамины E и D, аскорбиновая кислота, ретинол, кальций.
Список рекомендуемых	Нежирное мясо, яйца, нежирные	Хлеб с отрубями,	Морская рыба, фрукты и овощи,

продуктов	сыр и творог, печень, бобовые, хлеб грубого помола, морская капуста, свежевыжатый сок, фрукты и овощи, зерновые культуры, морская рыба.	молочные продукты, шпинат, печень морской рыбы, нежирное мясо, каши из зерновых, овощи и фрукты, зелень.	орехи, овощные супы, злаковые каши, кисломолочные продукты.
Список не рекомендованных продуктов Список не рекомендованных продуктов	Еда быстрого приготовления, чипсы, консервированные продукты, газированные напитки, кофе, алкоголь.	Консервы, сдобные продукты, грибы, кофе, алкогольные напитки, кофе, фаст-фуд, копченые и острые блюда.	Соленые, жареные, острые блюда; алкогольные и газированные напитки, крепкий кофе, жирные продукты

Итак, мы рассмотрели, как правильно питаться беременным: какие продукты лучше употреблять и какого режима приема пищи нужно придерживаться будущей маме. Беременность – это период, когда предоставляется отличная возможность позаботиться о себе и будущем ребенке. Женщине в “интересном положении” следует помнить о том, что питание играет важную роль в развитии плода. Кроме того, ежедневный рацион питания влияет на самочувствие и настроение самой мамы