

# CIAŻA I ODŻYWIANIE SIĘ JAK SIĘ ODŻYWIĄĆ, CO JEŚĆ ?



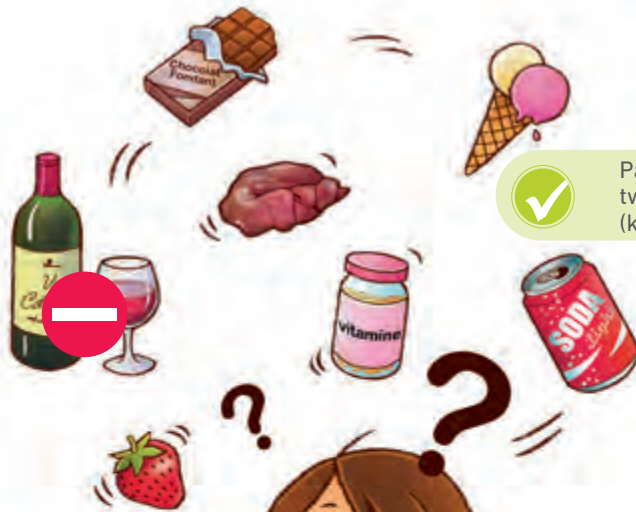
## SPIS TREŚCI

Jestem w ciąży, czy muszę zmienić moje nawyki żywieniowe? .....	3
Jakich produktów używać? .....	4
Czy muszę jeść za dwóch? .....	6
Co mogę położyć na moim talerzu, aby urozmaicić to co jem i zrobić sobie przyjemność? .....	6
Czy mogę jeść i pić wszystko podczas ciąży? .....	8
Jak uniknąć zatrucia pokarmowego? .....	10
Nie jestem zaszczepiona przeciwko toksoplazmozowi, na co muszę uważać? .....	12
Ile kilogramów przybiorę? .....	14
Jakie aktywności sportowe mogę praktykować? .....	16
Cukrzyca ciążowa, co to jest? .....	17
Chcę karmić piersią, czy muszę się odżywiać tak samo jak podczas ciąży? .....	18
Prawda czy fałsz? .....	19
Porcje owoców .....	22
Kilka zasad zdrowej ciąży .....	23

## JESTEM W CIĄŻY, CZY MUSZĘ ZMIEŃĆ MOJE NAWYKI ŻYWIENIOWE ?

Tak i nie. Już na początku ciąży musicie przestrzegać pewnych zaleceń dla dobra waszego zdrowia i waszego dziecka.

W okolicach 5 miesiąca ciąży, ono kosztuje tego co jecie dzięki płynowi owodniowemu. Jest to dla niego okazją do odkrycia waszych ulubionych smaków kulinarnych.



Pamiętaj o braniu  
twojej witaminy B9  
(kwas foliowy).

Zdrowe odżywianie  
pomoże jej w ciąży  
Zdrowe.

**RÓWNOWAGA ŻYWIENIOWA  
JEST OSIĄGANA W KILKA DNI ...**



\* Płyn owodniowy: płyn w którym wasze dziecko jest zanurzone w kieszeni macicy.

## JAKICH PRODUKTÓW UŻYWAĆ ?

**Minimalnie 5 porcji \*  
80 gr na dzień=400gr na dzień**



### OWOCE I WARZYWA

- Chronią przed pewnymi chorobami ( choroby układu sercowo-naczyniowego i jelita grubego).\*\*
- Błonnik obecny w owocach i warzywach zmniejsza ryzyko zaparc.
- Woda zawarta w owocach i warzywach uczestniczy w hydratacji ciała.

Korzystajcie z lokalnych owoców i warzyw oraz w sezonie na nie: są bogatsze w witaminy, zawierają mniej pestycydów i często są tańsze. Umyjcie je jeśli to możliwe, obierzcie ze skórki owoce i warzywa przed jedzeniem.

**Każdy posiłek (3 razy dziennie)**



### PRODUKTY ZBOŻOWE

- Dostarczają niezbędną energię do działania i nasycają na dłużej.
- Jedzcie według waszego apetytu.

Produkty z pełnoziarnistych zbóż są bogate w błonnik i regulują funkcjonowanie jelit.

**Od 3 do 4 razy na dzień**

**250 gr wapnia są dostarczane na przykład przez :**



200 ml  
mleka



200gr  
białego sera



60gr  
de Camembert z mleka  
pasteryzowanego



200gr  
jogurtu



30gr  
sera Gouda



100gr  
fety

- Biorą one udział, między innymi, w umacnianiu kości i zębów.
- Zapotrzebowanie na wapń wynosi 950 mg / dzień.

\* Przykładowe porcje można znaleźć na stronie 22

\*\* jelita grubego : okrężnica i odbytnica

1 raz dziennie  
od 100 do 150gr



### SZYNKA/ DRÓB / RYBA/ JAJKA

- Biorą udział w rozwoju, konserwacji i regeneracji ciała (komórki).
- Zapobiegają anemii \* (znaczny brak żelaza).
- Jajko cechują się wyjątkowo korzystnym stosunkiem ceny do wartości odżywczej.

Pamiętajcie, aby regularnie mieć je w menu. (Faworyzujcie chude mięso (kotlet wieprzowy, biały kurczak, stek wołowy ...).

- Jedz ryby co najmniej dwa razy tygodniowo, w tym jednorazowo tłuste ryby : makrela, sardynki i tosoś.
- Nie jest koniecznym jedzenie wszystkiego cały czas.

### WARZYWA

- Rośliny strączkowe (ciecierzyca, biała fasola, soczewica, czerwona fasola, groch split ...) stanowią interesujące źródło białka pochodzenia roślinnego i mogą pomóc zmniejszyć ilość konsumowanego przez nas mięsa.

W małych ilościach



### TŁUSZCZE

- Biorą udział w rozwoju mózgu dziecka (np. odrobina oliwy w sałatce, trochę masła na chlebie ...).
- Owoce oleiste (orzechy, orzechy laskowe, migdały, pistacje ...) są bogate w tłuszcze, dobre dla zdrowia.
- Urozmaiccie tłuszcze, koncentrując się na oleju rzepakowym, oliwie z oliwek i maśle bez soli.

Preferujcie spożywanie niegotowanej oliwy i niegotowanego masła.

Pijcie kiedy jesteście spragnieni



### WODA

- Nawadnia organizm i zapobiega zaporciom.
- Jedyna zaspokaja pragnienie na długi czas.

Woda z kranu jest podatna do picia i odpowiednia podczas ciąży.

\* Anemia powoduje zmęczenie i ryzyko infekcji.

## CZY MUSZĘ JEŚĆ ZA DWÓCH ?

Nie, nie jest koniecznym jedzenie dwa razy więcej. Szanując swój apetyt przyjmując zróżnicowaną i zbilansowaną dietę, twoje dziecko otrzymuje wszystko, czego mu potrzeba w odpowiedniej ilości i o odpowiedniej jakości.

Podziel swoją dietę na 3 posiłki i na 1 lub 2 przekąski, co pozwoli wam :

- na faworyzowanie zrównoważonej diety
- na ograniczenie przygryzania
- na zwalczenie zaparcí
- na zredukowanie nudności i / lub



## CO MOGĘ POŁOŻYĆ NA MOIM TALERZU, ABY UROZMAIĆ TO CO JEM I ZROBIĆ SOBIE PRZYJEMNOŚĆ ?

### KILKA POMYSŁÓW NA DANIA.

#### ŚNIADANIE



Bagietka razowa,  
ser biały, ogórek i  
rzodkiewka.



Ciabatta,  
ser Brie, orzechy,  
syrop z Liège i gruszka.



Chleb Bagnat  
(Mokry chleb), masło,  
miód, jogurt, figi i daktyle.

#### PRZEKĄSKA



Surowe warzywa



Garść suszonych  
owoców



Trochęsera



Garść owoców  
oleistych  
(orzechy, migdały, ...)



Kompot

OBIAD



Lasagne ze szpinakiem i łososiem



Penne z tuńczykiem, oliwą z oliwek i fasolą



Stek z ziemniakami, groszkiem i marchewką

**PRZYPRAWY :**

Pomyślcie o dodaniu ziół aromatycznych i przypraw. Faworyzujcie sól jodową do gotowania i unikajcie solniczki ze stołu.



Ryż i ratatuj



Kuskus, ciecierzycza i warzywa



Zupa i kromki z masłem

*i*

Owoc lub produkt mleczny może towarzyszyć daniom obiadowym i / lub kolacji aby zrównoważyć twój dzień.

## CZY MOGĘ JEŚĆ I PIĆ WSZYSTKO PODCZAS CIAŻY ?

Nie, w czasie ciąży należy podjąć pewne środki ostrożności dla zdrowia waszego i waszego dziecka.

### Jeść z umiarem :

#### Substancje pobudzające (kofeina, teina ...)



Maksymalnie 3 filiżanki dziennie. Preferuj kawę bezkofeinową lub herbaty ziołowe.

Napoje energetyczne : maks. 1 puszka dziennie, ponieważ zawierają kofeinę i wysoką zawartość tauryny. Wpływ tauryny na zdrowie jest nadal słabo znany.

Napoje typu cola również zawierają kofeinę, pamiętaj o ograniczeniu ich spożycia.



#### Ukryte tłuszcze, dodawanie cukru i soli

Chipsy, pasta do smarowania, ciastka, czekolada, wędliny, sosy (tartar, majonez ...), sok owoce, przygotowane potrawy, ciasta itp. muszą być spożywane z umiarem.

Ograniczcie się do smażenia co 15 dni (np. hamburgerów, pączków, frytek, panierowanych ryb ...).



#### Stodzik

Są to substancje, które nadają potrawom i napojom słodki smak dostarczając bardzo mało kalorii.

Można je znaleźć w niektórych środkach spożywczych (np. Napojach gazowanych, wodzie smakowej o słodkim smaku, jogurtach, słodyszach, gumie do żucia ...). Wpływ na dziecko pozostaje nieznany.



#### Fitoestrogeny

Są to hormony pochodzenia roślinnego obecne w soi.

Mogą zakłócać system hormonalny. Trzeba ograniczyć produkty sojowe do jednego produktu dziennie dla ostrożności : tofu / tempeh / napoje na bazie soi ...





## Ograniczy konsumpcj :



*Żywność zawierająca niebezpieczne substancje dla Twojego dziecka.*



### Napoje alkoholowe

Alkohol jest toksyczny dla rozwoju dziecka od samego początku ciąży. Nawet niewielka ilość może stanowić ryzyko. Lepiej go nie spożywać.

### Niektóre ryby (miecznik, marlin, minoga i siki (gatunki rekinów), ...)

Zawierają substancje, które gromadzą się w ciele i mogą mieć szkodliwe działanie na mózg dziecka i powodować opóźnienie rozwoju dziecka.



### Wątrobka

Wysoka zawartość witaminy A zawartej w wątrobie wszystkich zwierząt może powodować wady rozwojowe dziecka w czasie ciąży.

### Fitosterole

Są to substancje pochodzenia roślinnego dodane do niektórych produktów, które zmniejszają poziom tłuszczów we krwi, cholesterolu i niektórych witamin. Istnieje zatem ryzyko wystąpienia braków w dobrych tłuszczach i niektórych witaminach.



Np : margaryna i fermentowane mleko dla osób, które mają za dużo cholesterolu..



### Glony

Zawierają arsenik. Dlatego nie są zalecane podczas ciąży i karmienia piersią.

## JAK UNIKNĄĆ ZATRUCIA POKARMOWEGO ?

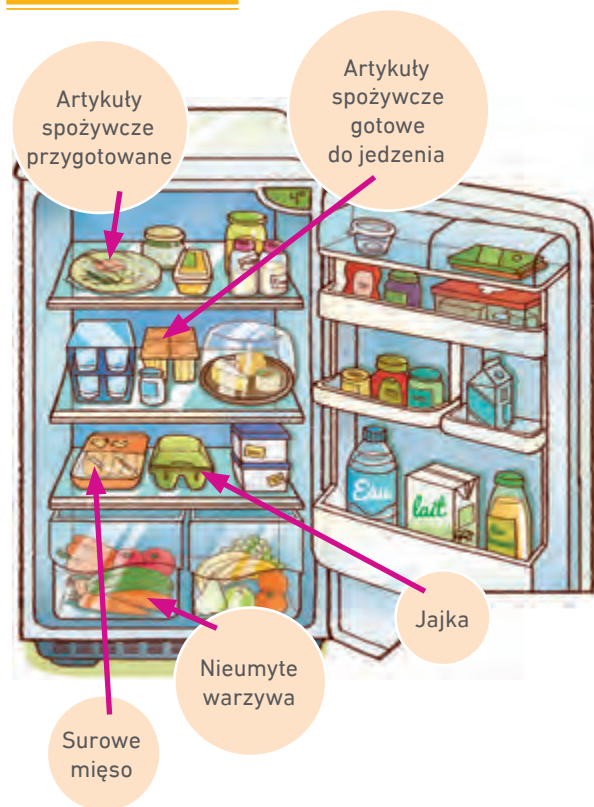
Zatrucie pokarmowe (listerioza, salmonella itp.) są spowodowane przez znaczącą liczbę mikroorganizmów obecnych w diecie i może okazać się niebezpieczną podczas ciąży. Aby ich uniknąć, konieczne są pewne środki ostrożności.

### Zakup i transport żywności:

- Zakończ swoje zakupy działami mrożonek i świeżej żywności. Zatrzymaj je produkty w izolowanych torbach idealnie z blokami chłodzącymi.
- Po przybyciu do domu szybko przechowuj świeże produkty w lodówce lub w zamrażarce, każde na swoim miejscu, aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności między im.

Drobnoustroje rozwijają się bardzo szybko w temperaturze między 10 i 60 stopni.

### Przechowywanie :



- Sprawdzajcie temperaturę w waszej lodówce: 4 ° c.
- Pakujcie przygotowane potrawy żeby uniknąć zanieczyszczenia międzyproduktami.
- Sprawdzajcie daty ważności
- Spożywajcie produkty niedługo po otwarciu.
- Czyśćcie regularnie lodówkę.

## Przygotowywanie żywności :

- Dokładnie umyć ręce mydłem.
- Przygotować jedzenie na czystej powierzchni roboczej



- Myć owoce i warzywa.
- Umyć deskę do krojenia i przybory kuchenne.



- Dostatecznie gotować mięso, drób, ryby i jajka.
- Umieścić szybko nadmiar posiłków w chłodnym miejscu.

## Zamrażanie :

- Prawidłowa temperatura zamrażarki wynosi  $-18^{\circ}\text{C}$  lub jest niższa.
- Produkt, który już został rozmrożony, nie może być zamrożony ponownie, nawet po zakończeniu gotowania.
- Po wyjęciu z zamrażarki ugotuj jedzenie lub odgrzej w kuchence mikrofalowej lub lodówce.

## Produkty z ryzykiem :

Unikaj produktów pochodzenia zwierzęcego spożywanych na surowo.

### Surowe mięso :

Amerikanin  
Przygotowany  
Carpaccio  
...



### Surowe jaja :



"Domowe" :  
Tiramisu,  
Mus czekoladowy,  
Majonez  
...

### Surowe ryby :



Ostryga



Sushi



Wędzony  
tosoś

### Mleko świeże :



Zweryfikuj na liście składników obecność "świeżego mleka".

Unikaj kiełkujących nasion (nasiona tulinu, nasiona lucerny, rzeżuchy, ...)

Ich warunki kiełkowania sprzyjają rozmnażaniu się drobnoustrojów.

## NIE JESTEM ZASZCZEPIONA PRZECIWKO TOKSOPLAZMOZIE, NA CO MUSZĘ UWAŻAĆ ?

Toksoplazmoza jest spowodowana przez pasożyta, toksoplazmę, który w stanie naturalnym znajdują się w jelicie kota (tak jak i w jego stolcu) lub w postaci torbieli w mięsie. Nie jest to poważna choroba u dorosłych, ale staje się groźna podczas ciąży, ponieważ może dotrzeć do płodu (z ryzykiem uszkodzenia nerwów i oczu, wodogłowie, poronienia).

### • ZAKAŻENIE MOŻE BYĆ SPOWODOWANE:

Jedzeniem niedogotowanego mięsa lub zanieczyszczonych surowych owoców i warzyw przez koci stolec (przez ziemię).

Ustny kontakt ze źródłem skażonym pasożytem (ręce, naczynia, ziemia, ...).



*Jeśli badanie krwi wskazuje, że nie jesteście chronieni, musicie podjąć pewne środki ostrożności.*

### • MYJCIE WASZE RĘCE :

- » Przed przygotowaniem jedzenia i przed każdym posiłkiem.
- » Po obróbce surowego mięsa i surowych warzyw.
- » Po kontakcie z przedmiotami, które mogą być skażone odchodami kota : kuweta, ziemia w ogrodzie i warzywnik w kuchni.



*Do wykonywania tych czynności używajcie rękawic.*

• **INNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ :**

- » Mycie naczyń (desek do krojenia, widelcy, noży ...), które były w kontakcie z surowym mięsem i surowymi warzywami.
- » Mycie owoców i warzyw i aromatycznych ziół jedzonych na surowo ! Unikanie ich, gdy jecie na zewnątrz (sklep, kanapkarnia, restauracja ...).
- » Jedzenie mięsa dobrze ugotowanego, ponieważ czyste pasożyta są niszczone podczas gotowania.
- » Uważanie na wędliny.



<b>WĘDLINY GOTOWANE</b>	<b>WĘDLINY SUROWE</b> <b>unikąć albo gotować</b>
Paszтет, pieczeń, smalec, galaretka, szynka gotowana, filet z indyka, boczek grillowany, kielbasa z szynki, pudding, Mortadela, kielbasa z Frankfurtu ...	Chorizo, salami, sucha kielbasa, kielbasa z Lyon, boczek wędzony, surowa szynka (Bajońska (Szynka wieprzowa suszona), szynka górską (surowe mięso podsuszone tradycyjnymi metodami) ...) ...

**W RAZIE WĄTPLIWOŚCI ZADAJCIE PYTANIE WASZEMU RZEŹNIKOWI.**

## ILE KILOGRAMÓW PRZYBIORĘ ?

Jest normalnym, przybieranie na wadze w czasie ciąży. Jeśli odżywiacie się zdrowo, w zgodzie z waszym apetytem i regularnie poruszacie się, zyskacie niezbędną wagę, wy i wasze dziecko. Przyjmowanie "właściwej wagi" zapobiega problemom zdrowotnym podczas ciąży i niektórych powikłań podczas porodu.



Twoja waga będzie regularnie monitorowana przez pracownika służby zdrowia, który towarzyszyć wam.

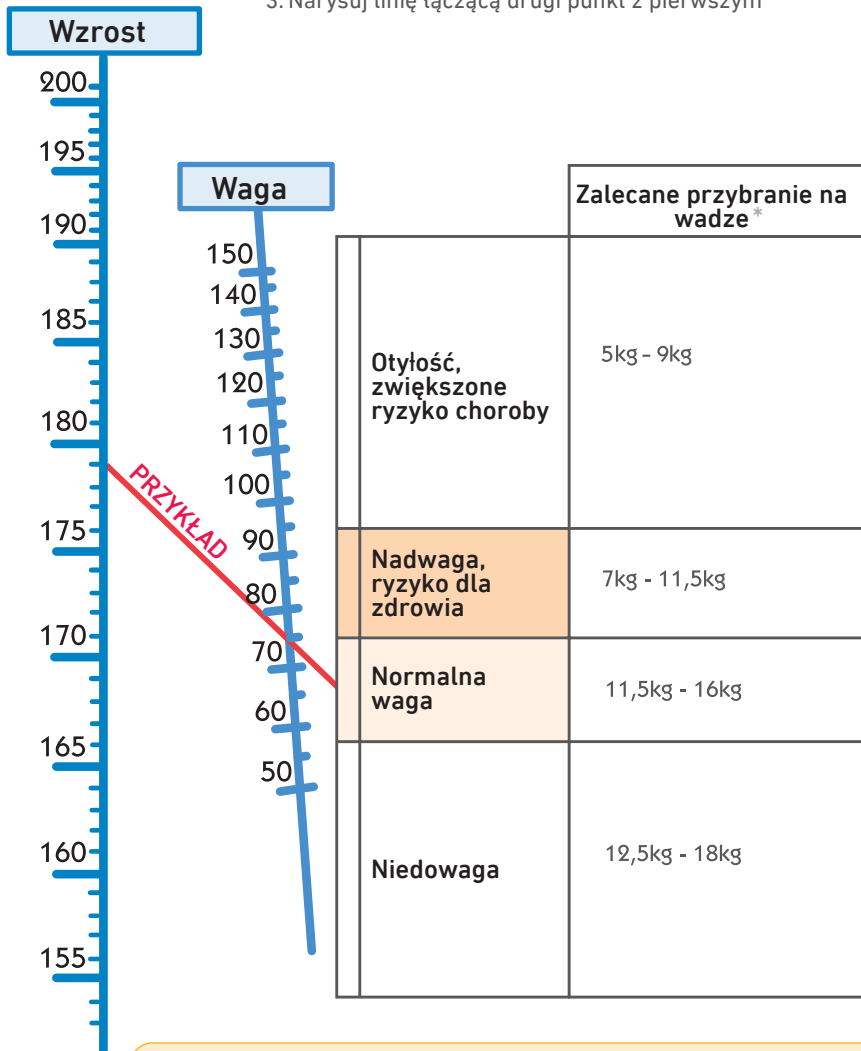
Przyrost masy ciała zależy od kobiety i zależy od masy ciała przed ciążą.



Przyrost masy ciała musi być progresywny. W pierwszym kwartale przybieranie na wadze będzie niskie (1 do 2 kg). W trakcie drugiego i trzeciego kwartału zyskacie najwięcej na wadze (400 g / tydzień przeciętnie).

### Sprawdź zalecany przyrost masy ciała :

1. Wskaż swoją wysokość na lewej skali (wysokość)
2. Wskaż swoją wagę przed ciążą na skali prawej (waga)
3. Narysuj linię łączącą drugi punkt z pierwszym



Przykład : Mam 1m79 i ważę 75 kg, klasyfikuję się do kategorii normalna waga i mogę przybrać od 11,5 do 16 kg.

Nie dotyczy kobiet, które mają mniej niż 1m55.

Grafika inspirowana "Nutrition and pregnancy", Symposium międzynarodowe, Paryż, 1998, Book of communications. CERIN, Paryż, 1998, dr.Deurenberg, L.U. Wageningen - Zalecany przyrost masy ciała jest aktualizowany zgodnie z referencją IOM 2009.

## JAKIE AKTYWNOŚCI SPORTOWE MOGĘ PRAKTYKOWAĆ ?



Zapytaj lekarza, który śledzi twoją ciążę.

Korzyści z codziennej aktywności fizycznej, czy jesteś w ciąży, czy nie, są wykazane.

Codzienna aktywność fizyczna poprawia sen, pomaga w walce z zaparciami, redukuje nadmierny przyrost masy ciała, zmniejsza ryzyko nadciśnienia i cukrzycy ciąża, zapewnia ogólny stan dobrego samopoczucia, faworyzuje normalną wagę dziecka przy porodzie i zmniejsza ryzyko powikłań podczas porodu.

### Zaleca się :

Aktywność, która wzmacnia wasze ciało delikatnie : pływanie, chodzenie, gimnastyka miękka.



### Unikaj :

- Gwałtowne ćwiczenia, w których twoje ciało ulega wstrząsom, takim jak squash, tenis, jazda, jazda na rowerze po nierównym terenie, ...
- Działania, w których podejmujesz ryzyko, takie jak nurkowanie.
- Konkursy i intensywne szkolenia.

- Szanuj swój rytm, rób przerwy.
- Oddychaj normalnie, musisz mieć możliwość rozmowy podczas ruchu.
- Twoje stawy są bardziej zrelaksowane przez hormony ciąży, uwaga na ryzyko skręcenia.
- Pij wodę przed, w trakcie i po.



## CUKRZYCA CIĄŻOWA, CO TO JEST?

Cukrzyca ciążowa to nienormalne zwiększenie się wskaźnika poziomu cukru we krwi (hiperglikemia), występujące lub zdiagnozowane po raz pierwszy podzasiąży.

Ta anomalia pojawia się zazwyczaj pod koniec drugiego trymestru lub trzeciego trymestru ciąży i może prowadzić do powikłań w czasie ciąży i podczas porodu.

Badanie na cukrzycę ciążową przeprowadza się na ogół między 24. a 28 tygodniem twojej ciąży.

Jeśli badanie krwi wskazuje na cukrzycę, lekarz poprosi o monitorowanie poziomu glukozy we krwi za pomocą małego urządzenia.

Aby zrównoważyć poziom cukru we krwi (glukozy) i zwolnić przybieranie na wadze w czasie ciąży lekarz poleci wam skonsultowanie się z dietetykiem.

Zaleca się spożywanie zróżnicowanej i zbilansowanej diety, unikania słodkich napojów (sok, słodka herbata, napoje gazowane, ...) i innych słodczy, i rozłożenie podczas dnia żywności bogatej w skrobię (chleb, makaron, kasza manna, ryż ...).



Większa aktywność fizyczna jest również korzystna ...).

Jeśli stężenie cukru we krwi utrzymuje się na wysokim poziomie pomimo zaleceń dietetycznych, Twój lekarz zaproponuje leczenie.

## CHCĘ KARMIĆ PIERSIĄ, CZY MUSZĘ SIĘ ODŻYWIĄĆ TAK SAMO JAK PODCZAS CIĄŻY ?

Zalecenia dotyczące zapobiegania toksoplazmozisą nieaktualne ponarodzinach twojego dziecka.



Zachowaj różnicowaną dietę zrównoważoną, i pij wodę kiedy masz pragnienie.

Smaki i aromaty żywności, które spożywasz perfumują twoje mleko z piersi, tak jak nadają smak twojemu płynowi owodniowemu. Karmienie piersią pozwala więc na kontynuowanie osvajania twojego dziecka krok po kroku z jego pierwszymi posiłkami przy stole. Jedz wszystko, ponieważ zakazanie niektórych smaków (czosnek, szparagi, kapusta ...) jest niczym nieuzasadnione. Twoje dziecko już się do tego przyzwyczaiło będąc w twoim brzuchu.

Podobnie jak podczas ciąży, konsumpcja herbaty, kawy i napojów energetycznych pozostaje ograniczona.

**Alkohol przenika do mleka matki. Ze względu na wysoką toksyczność dla dziecka, zaleca się nie spożywać napojów alkoholowych.**

### KONTYNUJ CIE UNIKANIE :

- Żywność zawierającą fitosterole (nawet jeśli macie wysoki poziom cholesterolu) – zobacz strona 9.
- Algi i ryby wcześniej odradzane w czasie ciąży.



**PRAWDA/FAŁSZ****Mam trochę wagi do stracenia, mogę przejść na dietę podczas ciąży****FAŁSZ**

Nie zaleca się stosowania diety podczas ciąży i karmienia piersią, ponieważ nie zapewnicie wszystkich składników odżywczych niezbędnych do wzrostu waszego dziecka i waszego zdrowie. Kobiety z nadwagą powinny skonsultować się z dietetykiem, który może je prowadzić, personalizując porady dietetyczne.

**Nie jem żadnych produktów mlecznych, może mi brakować wapnia****PRAWDA**

Produkty mleczne są bogate w wapń i ich usuwanie z diety powoduje braki. W czasie ciąży i karmienia piersią ważne jest, aby spożywać pokarm bogaty w wapń dla zdrowych kości i zębów. Spożycie 3 do 4 porcji produktów mlecznych dziennie pomogą zaspokoić wasze zapotrzebowanie na wapń. Jeśli nie jecie produktów mlecznych z powodów medycznych, skonsultujcie się z dietetykiem, który pomoże wam dostosować dietę.

**Ważne jest, aby przyjmować kwas foliowy, gdy czujesz się jak dziecko****PRAWDA**

Kwas foliowy to witamina B9.

Zaleca się, aby kobiety przyjmowały kwas foliowy przed zapłodnieniem dziecka, ponieważ jest to w pierwszym miesiącu, w którym ta witamina interweniuje w tworzeniu się czaszki, kręgosłupa i mózgu. Niedobór na początk ciąży, może powodować różnego rodzaju wady rozwojowe. Zażywanie kwasu foliowego leczniczego jest niezbędne, ponieważ potrzeby dziecka są tak wielkie że nawet dobrze zbilansowana dieta nie dostarcza potrzebnej ilości kwasu foliowego potrzebnego dziecku. Twój lekarz może zaproponować inne witaminy lub kompleksy witaminowe, porozmawiajcie o tym.

**Zrównoważona dieta wegetariańska nie może być stosowana podczas ciąży i karmienia piersią**

**FAŁSZ**

W czasie ciąży i karmienia piersią, wegetarianizm może być kontynuowany jeśli niektóre zasady są przestrzegane.

- Produkty mleczne (mleko, jogurty i sery) muszą być spożywane w wystarczającej ilości, idealnie 3 do 4 porcji dziennie. Zapewnią wapń i witaminę B12 niezbędne dla przyszłej matki i wzrostu jej dziecka.
- Zboża i rośliny strączkowe zostaną skonsumowane w ramach tego samego posiłku celu poprawy jakości białek
- Żelazo w żywności pochodzenia roślinnego (np. Rośliny strączkowe, szpinak, suszone morele, ...) jest słabiej wchłaniany niż to z mięsa, jaj i ryb. Aby zwiększyć wchłanianie żelaza, zaleca się spożywanie z pokarmami lub napojami bogatymi w witaminę C (np. sok z cytryny przygotowany, pomarańcza lub kiwi na deser, brokuły, pieprz, ...). Kawa i herbata podczas posiłku, nie są zalecane, ponieważ te napoje zmniejszają wchłanianie żelazo.
- Pomyślcie o spożywaniu olejów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3, takich jak rzepakowy, sojowy, orzechowy lub z łnu zamiast jedzenia tłustych ryb.
- Nie wahajcie się zasięgnąć porady dietetyka.



**Dieta VEGAŃSKA (która wyklucza wszystkie pokarmy pochodzenia zwierzęcego) nie jest zalecana w okresie ciąży i karmienia piersią ponieważ ryzyko niedoborów żywieniowych jest bardzo wysokie. Kobiety - weganki powinny móc korzystać ze spersonalizowanych porad (dietetyk, lekarz).**

**Aby ograniczyć wasze jedzenie w kuchence mikrofalowej, zalecanym jest używanie raczej szklanych niż plastikowych pojemników**

**PRAWDA**

Plastikowe pojemniki zawierają substancje, które mogą przedostać się do jedzenia i zakazić je. Substancje te mogą mieć różne skutki na zdrowie, na przykład zaburzając prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego.

Tak jest w przypadku Bisphenolu A.

Zakażenie może mieć miejsce przez kontakt z kwaśnymi, tłustymi pokarmami lub obecnością wysokiej temperatury.

Nawet jeśli na opakowaniu, w kompozycji jest napisane "bez Bisphenolu A" nie ma gwarancji na to, że ryzyko jest wykluczone. Dlatego zaleca się wybieranie szklanych naczyń lub ceramicznych, aby ograniczyć danie.

*Nie jem ryb, bo nie lubię ich zapachu ito nie jest problem dla mojego zdrowia i zdrowia mojego dziecka*

**FAŁSZ**

Jedzenie ryb ma wiele zalet cennych dla zdrowia. Jest to bardzo dobre źródło wysokiej jakości białka (wysoka wartość biologiczna) i żelaza zapewniając dobre tłuszcze, gdy są tłuszczowe (kwas tłuszczowy omega 3).

Istnieją różne sposoby unikania "złych" zapachów wynikających z przygotowywania ryb :

- Krótkie pieczenie (10 do 15 minut w zależności od grubości) ryby),
- Dodanie soku cytrynowego do ryby,
- Spożywanie na zimno po ugotowaniu.

Konserwy rybne są czasami bardziej popularne niż gotowane ryby i istnieje szeroki ich zakres: makrela, sardynki, tuńczyk, łosoś, sardela, ... Puszki te są bardzo wygodne ((transport niesłodzony wcześniej) gotowanie ryb nie jest konieczne) i pozwalają spożywać tłuste ryby w niskim koszcie. Ponieważ te produkty są sone, należy zachować ostrożność, aby uniknąć przesolenia. Tymianek, oregano, bazylia, ... lista przypraw i świeżych ziół które można skomponować doskonale z tymi rybami jest długa. W połączeniu z sałatką makaronem, ryżem lub ziemniakami, ryby z ziołami stają się pysznymi daniami.

Te konserwy rybne są również sprzedawane w sosie (pomidor, musztarda, ...). Są preferowane nieprzygotowane, ponieważ ich sosy są bardzo sone.











Jeśli ryba nie jest konsumowana, należy zachować ostrożność, aby spożywać bogate w tłuszcze, oleje kwasy tłuszczowe omega 3, takie jak olej rzepakowy, sojowy, lniany i orzechowy.



## PORCJE OWOCÓW

Uważa się, że jedna porcja owoców lub warzyw waży 80 gr., co wizualnie przypomina tenisową piłkę.



Produkty	Średnia waga owocu	Porcja 80 gr
Kiwi	75 gr	 1
Truskawki	15 gr	 5
Rodzynki	7 gr	 12
Śliwki	50 gr	 2
Jabłko	140 - 160 gr	 1/2
Gruszka	140 - 160 gr	 1/2
Banan (mały)	80 gr	 1
Pomidor	80 gr	 1
Pomidor malinowy	10 gr	 8
Ananas	100 gr	 1 plaster

### Przykłady dziennego spożycia :

- miska zupy (200ml) + 1 jabłko + 150gr brokołów gdzie
- 200gr Ratauja + 1 pomidor (80gr) + 50 gr ogórka i 2 morele

KILKA ZASAD ZDROWEJ CIĄŻY

- 1 do 2 PRZEKĄSEK
- 3 POSIŁDKI

Przyjemność **PORUSZANIA SIĘ**



Pijcie wodę jeśli odczuwacie pragnienie



Pijcie wodę jeśli odczuwacie pragnienie



5 porcji owoców i warzyw



**KONSUMOWAĆ**

Ryba minimalnie 2 razy tygodniowo



Szynka, drób, ryba, jajko, dobrze ugotowane



Od 3 do 4 porcji produktów mlecznych w formie pasteryzowanej

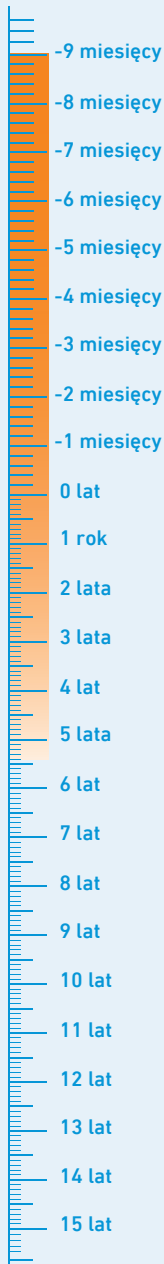


Materiały różne tłuszcze



✓ Witamina B9 (kwas foliowy)





## CIĄŻA I ODŻYWIANIE SIĘ JAK SIĘ ODŻYWIAĆ, CO JEŚĆ ?

EDYCJA  
Benôit PARENTIER

REALIZACJA  
ONE

EDSBR0417  
D/2017/74.80/27 PO



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale