

GEBELİK VE EMZİRME NASIL BESLENMELİ ?



İÇİNDEKİLER

Hamileyim beslenme şeklini değiştirmem gerekirmi	3
Menüde neler olmalı ?	4
İki kişilikmi yemeliyim ?	6
Hem çeşitli ve lezzetli olması için tabağına neler koymalıyım ?	6
Hamilelikte herşey yiyip içebilirmiyim ?	8
Gıda zehirlenmeleri nasıl önlenebilir ?	10
Toksoplasmoza karşı bağışıklığım yoktur ne yapmalıyım ?	12
Kaç kilo alırım ?	14
Hangi fiziksel aktivileri yapmalıyım ?	16
Hamilelik şeker hastalığı nedir ?	17
Emzirmek istiyorum , hamilelik dönemindeki gibimi beslenmeliyim ?	18
Doğru/yanlış	19
Meyve porsyonları	22
Sağlıklı bir gebelik için birkaç öğüt	23

HAMİLEYİM , BESLENME ŞEKLİNİ DEĞİŞTİRMELMİYİM ?

Oui et non. Dès le début de la grossesse, certaines précautions sont à prendre pour la santé de votre bébé.

Vers le 5^{ème} mois de grossesse, il goûte ce que vous mangez au travers du liquide amniotique*. C'est donc l'occasion de lui faire découvrir ce que vous aimez.



B9 vitamini almayı ihmal etmeyin (Folik asit)

Sağlıklı beslenmeniz,
Sağlıklı gebelik geçirmenizi sağlar

DENGELİ BESLENME GÜNDEN GÜNE OLUŞMAKTADIR ...

* Amniyon sıvısı : bebek tüm hamilelik süresince etrafı zarla çevrili amniyon kesesi içinde gelişimini sürdürür.

MENÜDE NELER OLMALI ?

Günde minimum 5 porsiyon
80gr = günde/ 400gr



MEYVELER VE SEBZELER

- Bazı hastalıklardan koruyor (kalp ve damar hastalıkları ve kalın bağırsak kanseri)**.
- Meyve ve sebzelerdeki lifler kabuzluk riskini azalmaktadır.
- Meyve ve sebzelerdeki su, vücuttaki suya katkıda bulunmaktadır.

Yerel ve mevsim meyvelerine öncelik verilmelidir. Vitamin anlamında zengindir ve daha az ilaçlanmıştır ve daha ucuzdur. Meyveleri . ve sebzeleri tüketmeden önce yıkayıp ve soyunuz.

Her öğün (Günde/3x)



NIŞAŞTALI GIDALAR

- Efor sarf edildiğinde gerekli enerjiyi sağlar, ve daha uzun süre tok tutar.
- İştahınıza göre yiyiniz.

Tam tahil içeren nişastalı gıdalar lif olarak zengindir ve bağırsakları düzenli çalışmasını sağlar

Günde 3- 4 kere

250 mg kalsiyum hangi gıdalar sağlar :



200 ml
süt



200gr
beyaz peynir



60gr
camembertau
pastorize süt



200gr
yoğurt



30gr
gouda
(kaşar)



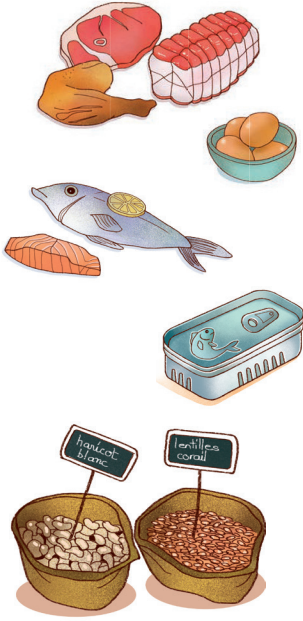
100gr
feta
(beyaz
peynir)

- Sağlam kemik ve diş sağlar.
- Kalsiyum ihtiyacı günlük / 950 mg.

* Sayfa 22 'de porsiyon örnekleri bulabilirsiniz

**Kolektal : kolon ve rektum (kalın bağırsak)

Günde/ 1kere
100 ile 150gr



ET/ KÜMES HAYVANLARI ETİ / BALIK / YUMURTA

- Vücudun (hücrelerin) gelişmesine, bakımına, ve düzelmesine faydalıdır
- Anemiye (kansızlık) önlemektedir* (önemli bir demir eksikliği).
- Yumurtanın besin kalitesi yüksektir ve fiyatı düşüktür. Düzenli olarak menünüze eklemeye unutmayınız.

Az yağlı etleri tercih ediniz (domuz pirzolası, tavuk göğsü, sığır biftekteği...).

- Haftada iki kere balık tüketin, en azından 1 kere yağlı balık : uskumru, sardalya, somon...
- Hergün tüketmeniz gerekmiyor.

BAKLAGİLLER

- Baklagiller (nohut, beyaz fasulye, mercimek, kırmızı fasulye, bezelye ...) bitkisel anlamda önemli bir protein kaynağıdır ve et tüketimimizi azaltmamızda katkıda bulunabilir.

Az miktarda



YAĞLAR

- Bebeğin beyin gelişiminde katkıda bulunuyor (örnek : salataya biraz yağ ve ekmeğe biraz tereyağ...).
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, badem, şam fıstığı ...) sağlığa yararlı yağlar içermektedir
- farklı yağlar kullanın, önceliği kolza yağına , zeytin yağına ve tuzsuz tereyağa verin.

Pişmemiş sıvı yağ ve tereyağını tercih ediniz.

İhtiyacınıza göre içiniz



SU

- Vücudu nemlendirir ve kabuzluğu önler.
- Susuzluğu uzun süre gideren tek sıvıdır.

Cesme suları kontrol edilmektedir ve hamilelere zararı yoktur.

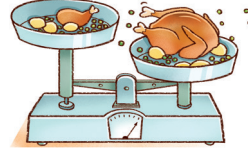
* anemi yorgunluk yapar ve enfeksiyon riskini yükseltir.

İKİ KİŞİLİKMİ YEMELİYİM ?

Hayır , iki misli yemek gerekmiyor. İstahınıza göre çeşitli ve dengeli beslenerek, bebeğiniz hem miktar hem kalite anlamında ihtiyacı olan besini alacaktır.

Beslenmenizi 3 öğün ve 1-2 ara öğüne bölerek :

- Beslenme dengesi sağlanacak
- Ara öğünlerde ıvızcıvr şeyler yemeyi kısıtlayacak
- Kabuzluğu önleyecek
- Mide bulantılarını ve yanmalarını azaltacak



ÇEŞİTLİ VE LEZZETLİ OLMASI İÇİN TABAĞIMA NELER KOYMALİYİM ?

BİRKAÇ YEMEK ÖRNEĞİ

KAHVALTI



Beyaz peynirli baget ekmeği, salatalık ve turp



Ciabatta, brie peyniri, ceviz, Liège pekmezi ve armut



Bagnet ekmeğ, tereyağ, bal, yoğurt, incir ve hurma

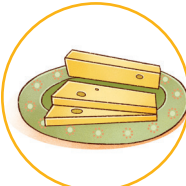
ÖĞÜN ARASI



Yeşillik



Bir avuç kuruyemiş



Biraz peynir

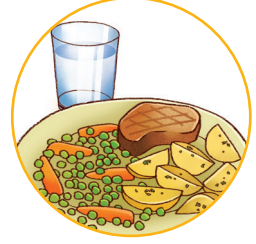


Bir avuç kuruyemiş (ceviz,badem, ...)



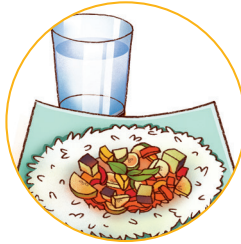
Marmelat

ÖĞLE – AKŞAM YEMEĞİ

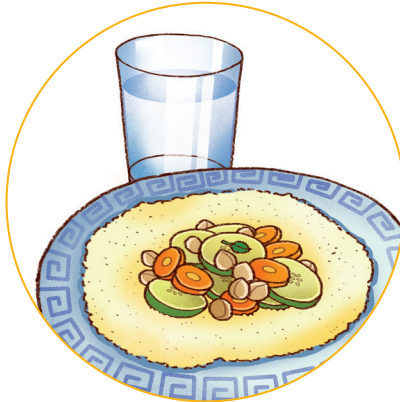
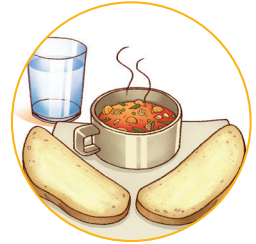
Somonlu ve ıspanaklı
lazanyaTonlu markarna, zeytin
yağ ve fasulyeBiftek, patates, bezelye
ve havuç

BAHARAT :

Aromatik bitki ve baharat kullanmayı ihmal etmeyiniz.



Pirinç ve türlü

Couscous, nohut ve
sebzeÇorba ve tereyağlı
ekmek

i

Günlük beslenmeyi dengelemek için, öğle veya akşam yemeğine, meyve ve süt mahmülleri ekleyebilirsiniz.

HAMİLELİKTE HERŞEY YIYIP İÇEBİLİRMİYİM?

Hayır, hamilelik döneminde, kendi ve bebeğinizin sağlığı için alınması gereken tedbirler var.

Temkinli tüketmesi gerekenler :

Uyarıcılar (kafein, tein ...)



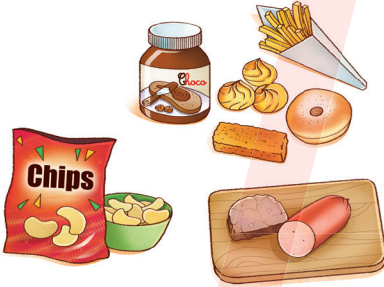
Günde max 3 bardak kafein kahve veya bitkisel çaylar tercih ediniz.

Enerji veren içecekler : Günde max/1 kutu, çünkü kafein ve yüksek derecede taurine içermektedir. Taurinin sağlık açısından etkileri bilinmemektedir.

Kolalı içecekler kafein içermektedir. Sınırlı tüketiniz



Gizli yağlar, eklenmiş şeker, tuz



Cipsler, biskuviler, çikolatalar sarküteriler, soslar (tartar, mayonez... ..), meyve suyu, hazır yemekler, börek çörek,...vs kontrollü tüketilmeli.

Kızartılmış gıdalar (frikadel, lokma, frit, pane balık...) her 15 günde tüketilmeli

Tatlandırıcılar, gıdalara ve içeceklere az kalori getirerek tatlı bir tat vermektedir.

Baz gıdalarda vardır (or : light soda, aromalı tatlı su, yoğurt, şeker, sakız,...) Bebeklerdeki etkileri bilinmemektedir.



Fitoosterjenler. Sojada bulunan bitkisel bir hormondur.



Hormon bozukluğu yaratabilir. Tedbir amaçlı olarak soja içeren gıdaları günde bir kere tüketilmeli : tofu/tempeh/ sojalı içecekler...

Tüketilmemesi gerekenler :



Bebeğiniz için tehlikeli maddeler içeren gıdalar.



Alkollü içecekler

Hamileliğin ilk başından itibaren , alkol bebeğinizin gelişimi için zehirli bir maddedir. Çok az tüketilmesi bile risklidir. En iyisi içmemek.

Bazı balıklar (kılıç balığı, atlantik kılıç balığı , taşemen ve sıkı (köpek balığı türleridir,...)

Organizmada biriken maddeler içermektedir , bu maddeler bebeğin beyne zararlı olabilir, çocuğun gelişiminde gerileme yaratabilir



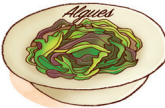
Karaciğer

Hayvanların karacigerinde A vitamini yuksek dozda olmasından dolayı , hamilelikte çocukta malformasyon yaratabilir.

Fitosteroller

Yağların, kolesterolün ve bazı vitaminlerin kana geçmesini engellemek için bazı gıdalara katılmış bitkisel bir maddedir. Bu yüzden faydalı yağ ve çeşitli vitamin eksikliği oluşturabilir.

Örnek : minarinler ve , fermente sütler, kolesterolü yüksek olan kişilere yöneliktir.



Yosunlar

Arsenik içermektedir. Bu nedenle hamilelikte ve emzirme döneminde tavsiye edilmemektedir.

GIDA ZEHİRLENMELERİ NASIL ÖNLENEBİLİR ?

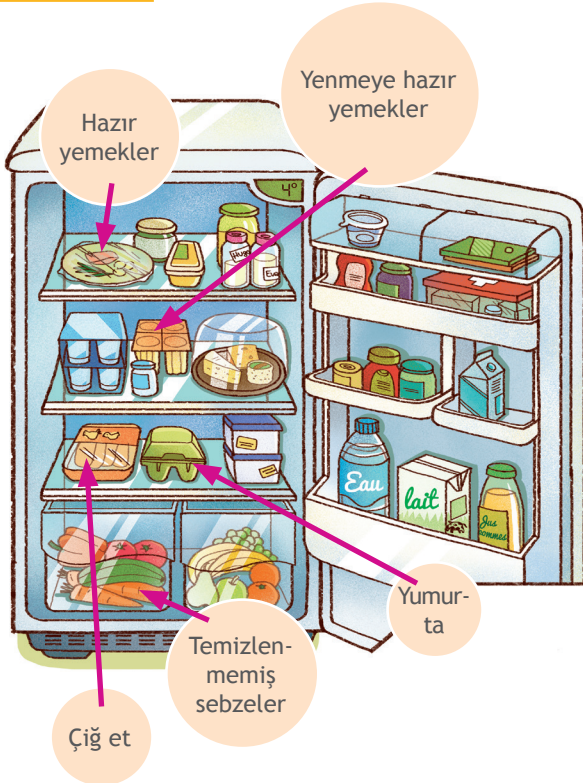
Gıda zehirlenmeleri (listerioz, salmoneloz,...) gıdalarda yüksek derecede mikrop bulunmasından dolayı oluşmaktadır, hamilelikte çok tehlikeli olabilir . Bunu önlemek için, tedbir alınması gerekir.

Gıdaların alınması ve naklı :

- Alışverişinizi en son buzluk gıdaları ve açıkta satılan gıdalarla sonlandırın. Gıdalarınızı buz blokları olan isotherm posetlerde tutunuz.
- Eve gelir gelmez, taze gıdaları buzdolabına veya buzuğa yerleştiriniz, herşeyi birbirine bulaşmıyacak şekilde yerleştiriniz.

Mikroplar 10C° ile 60C°
de çok hızlı gelişmektedir

Muhafaza :



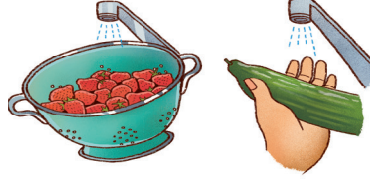
- Buz dolabınızın derecesini kontrol ediniz : 4° c
- Diğerlerine bulaşmaması için yapılmış yemeklerin üstünü kapatınız .
- Son kullanım tarihini kontrol ediniz.
- Gıda ambalajı açıldıktan sonra hemen tüketiniz.
- Buz dolabının temizliğini düzenli şekilde yapınız.

Yemeklerin hazırlanışı :

- Ellerinizi iyice sabunla yıkayınız.
- Temiz bir masada hazırlayınız.



- Meyve ve sebzeleri yıkayınız.
- Kesim tahtasını ve mutfak malzemelerini yıkayınız.



- Etleri yeterince pişiriniz, kümes hayvanları, balık ve yumurta.
- Artan yemekleri bekletmeden buzdolabına koyunuz.

Dondurucu :

- Dondurucunun doğru derecesi -18°C ve daha soğuk olmalıdır..
- Çözölmüş bir gıda tekrar dondurulamaz , pişmiş bile olsa.
- Dondurucudan çıkarır çıkarmaz gıdalarınızı pişiriniz yada mikro dalgada veya buzdolabında çözdürünüz.

Riskli gıdalar :

Çiğ hayvansal gıdalardan uzak durunuz.

Viandes crues :

Çiğ etler :Amerikan usulü hazırlanmış Carpaccio
...



Çiğ yumurta :



" Ev yapımı " :
Tiramisu
Çikolatalı mus
Mayonez
...

Çiğ balık :



İstiridyeye



Sushi



Fume somon

Çiğ sütle üretilen gıdalar :



Çiğ süt « lait cru » olup olmadığına dair, malzeme listesine bakınız.

Filizlenen tohumlardan uzak durunuz (acı bakla tohumu, yonca tohumu, su teresi, ...)

Cimlenme koşulları mikropların çoğalmasını sağlamaktadır.

TOKSOPLAZMOZA KARŞI BAĞIŞIKLIĞIM YOKTUR, NE YAPMALIYIM ?

Toksoplazmoz bir parazitten oluşmaktadır, toksoplazmoz doğal halinde kedinin bağırsağında bulunmaktadır (yani dışkıında) veya etlerde kist şeklindedir. Yetişkinler için özensiz bir hastalıktır fakat hamilelikte buna yakalanmak cenine zarar verebilir (sinir ve göz hasarı oluşması, hidrosefali, düşük riskleri yüksektir).

• ASAĞIDA BELİRTİLEN ŞEKİLLERDE BULAŞABİLİR :

Yeterince pişirilmemiş etlerden veya kedi dışkısı (topraktan) bulaşmış meyve ve sebzelerden geçebilir.

Parazitle kirlenmiş bir objeyle ağız yoluyla geçebilir(ellerden, mutfak eşyalarından, topraktan ,...).



Eğer kan testi bağışık olmadığınızı gösteriyorsa, önlemler almalısınız.

• ELLERİNİZİ YIKAYINIZ :

- » Her yemek hazırladığınızda ve her öğün öncesi.
- » Çiğ et ve sebzelere dokunduktan sonra.
- » Kedi dışkısı bulaşmış malzemelere dokunduktan sonra : kedi sepeti, bahçenin ve sebze bahçesinin topragi.



Bu işlemleri yapmak için eldiven kullanınız.

• **ALINMASI GEREKEN DİĞER ÖNLEMLER :**

- » Çiğ etle ve sebzelerle teması olmuş mutfak eşyalarını yıkayınız.
- » Çiğ meyve ve sebzeleri ve aromatik bitkileri iyice yıkayınız ! Dışarda (snack, sandviçi’de, restoranda) yediğinizde onlardan uzak durunuz.
- » İyi pişmiş et yiyiniz zira parasitin kistleri pişerken yok olmaktadır.
- » Sarküteri türü şeylere dikkat ediniz.



PİŞMİŞ ŞARKÜTERİ	ÇİĞ SARKÜTERİLER kaçınılması veya pişirilmesi gereken
Et ezmesi, rulo köfte, riyet, jöleli dil, pişmiş jambon, hindi filetosu, közlenmiş bacon, Jambon sosisi, buden, Mortadelle, Frankfurt sosisi	Chorizo, salami, kuru sosis, Lyon sosisi, fume lar, cig jambon (Bayonne, Serrano ...)

EĞER ŞÜPHENİZ VARSA : KASABINIZA DANIŞABİLİRSİNİZ.

KAÇ KILO ALACAĞIM ?

Hamilelikte kilo almak normaldir. Eğer iştahınıza göre düzenli şekilde beslenir ve düzenli hareket ederseniz, kendiniz ve bebeğiniz için gerekli kiloyu alırsınız, « Doğru kiloyu » almak, hamilelikte sağlık sorunlarını ve doğumda komplikasyonları önler.



Sizinle ilgilenen hekim düzenli şekilde kilonuzu takip edecektir.

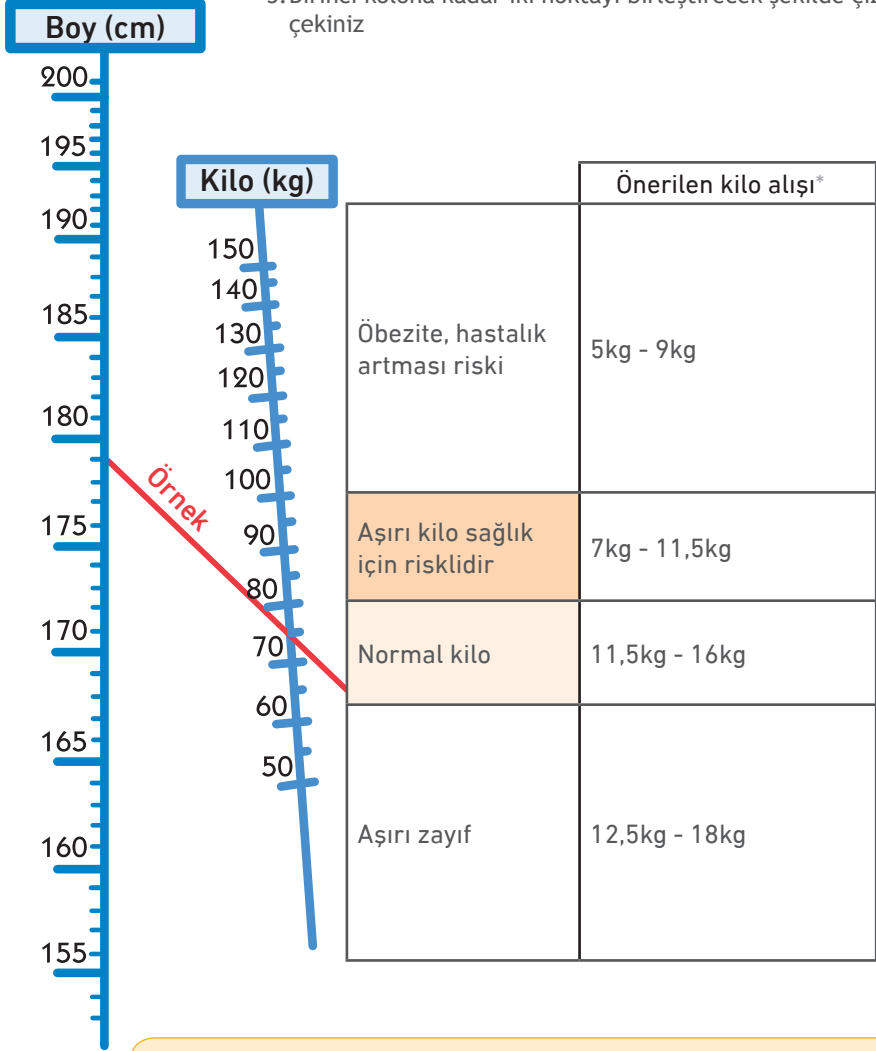
Kilo almak bir bayandan diğerine değişir, gebelikten önceki kiloya bağlıdır



Kilo alma düzenli ilerlemeli. İlk trimester (ilk 3 ay) az kilo alınır (1-2kg). Ondan sonraki 2 ve 3 trimester en fazla kilo alınan dönemdir (ortalama haftada/400gr)

Size önerilen kiloya bakınız :

1. Boy grafiğinde kendi boyunuza nokta koyunuz
2. Hamilelikten önceki kilonuza nokta koyunuz
3. Birinci kolona kadar iki noktayı birleştirecek şekilde çizgi çekiniz



Örnek : Boyum 1m79 ve 75 kiloyum, normal kilo kategorisine girmekteyim ve 11,5kg -16kg kilo alabilirim.

1m55'ten küçük bayanlara uygun değildir

HANGİ FİSİKSEL AKTİVİTELERİ YAPMALIYIM?



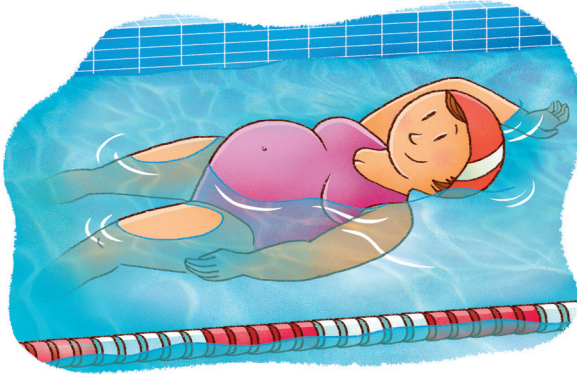
Gebeliğinizi takip eden hekime danışabilirsiniz.

Günlük fiziksel aktivitenin yararları herkes tarafından bilinmektedir, gebe olsakta olmasakta.

Hergün hareket etmek uykuyu düzenlemektedir, kabuzluğu, fazla kilo almayı önlemektedir, hipertansiyonu ve gebelik diyabeti riskini azaltmaktadır, iyi bir genel sağlık sağlamaktadır, bebeğin normal bir kiloda doğmasını sağlıyor ve doğumda komplikasyonları azaltmaktadır.

Önerilenler :

Vücudunuzu hafız bir şekilde çalıştıracak bir aktivite:yüzme, yuruyus hafif jimnastik.



Kaçınılması gerekenler :

- Sıddetli egzersizler yapmaktan kaçının, vücudunuza şok veren şeylerden uzak durun mesela bozuk yollarda bisiklet kullanmak , ata binmek, tennis oynamak, squash yapmak,...
- Tuplu dalis gibi riskli aktivitelerden uzak durunuz.
- Yogun yarışmalar ve antrenmanlardan kaçının.

- Ritiminize göre hareket edin, mola verin.
- Normal nefes alın, hareket ederek sohbet edebilmelisiniz.
- Hamilelik hormonlarından dolayı eklemleriniz daha gevşektir,- burkulmalara karşı dikkatli olunuz.
- Suyu hareket öncesi, esnasında ve sonrasında içiniz.

HAMLELİK DİYABETİ NEDİR ?

Hamilelik diyabeti (jestasyonel diyabet)kandaki şekerin anormal bir şekilde artmasıdır(hiperглиsemi),ilk defa hamilelikte teşhis edilmesidir, Bu anormallik genelde hamileliğin 2,ci veya 3,cu trimestinde çıkabilir.Hamilelikte veya doğum esnasında komplikasyon yaratabilir.

Jestasyonel diyabet taraması genelde hamileliğin 24.cu ve 28.ci haftasında gerçekleşmektedir.

Eğer kan değerlerinizde diyabet gözükmüşse, hekiminiz gliseminizi küçük bir aletle kontrol etmenizi isteyecektir.

Kandaki şeker oranını (glisemi)dengelemek ve frenlemek için, gerekiyorsa hamilelikte kilo almak için, hekiminiz sizi diyetisyene yönlendirecektir.

Çesitli ve dengeli beslenmeniz önerilir ,şekerli içeceklerden uzak durmanız(meyve suyu, şekerli çay ve sodalar,...) ve diğer tatlılardan, ve nişastası yüksek olan gıdaları günlük aralıklı tüketmekmelisiniz(ekmek,makarna,ir-mik,pirinç...).



Daha fazla fiziksel aktiviteler yapmak yararlıdır.

Eğer diyetisyenin önerilerine rağmen kan şekeriniz halen yüksekse, o halde hekiminiz tedavi uygular.

EMZİRMEK İSTİYORUM, HAMİLELİKTEKİ GİBİ BESLENMELİYİM ?

Doğumdan sonra toksoplazmoz ile ilgili tedbir amaçlı öneriler geçersizdir.



Çeşitli ve dengeli beslenmeye devam edin, yeterince su içiniz.

Yediğiniz gıdaların lezzetleri ve aromaları sütünüzü tadlandıracaktır, amniyon sıvısındaki gibi. Emzirmeye devam etmek bebeğinizi sofraya ve yavaş yavaş ilk yemeklerine hazırlamaktır. Herşeyden yiyebilirsiniz, kokusu ağır olan bazı gıdaları (sarımsak, kuşkonmaz, lahanalar...) yasaklamak anlamsızdır. Zaten çocuğunuz karındayken almış olmalı .

Hamilelik dönemindeki gibi, çay, kahve, enerji veren içecekler, sınırlı tüketilmeli.

Alkol anne sütüne geçmektedir. Bebek için zehir oranı yüksek olduğundan dolayı, Alkol içeren içeceklerden kesinlikle kaçınılmalı.

HALEN KAÇINILMASI GEREKENLER :

- Fitosterol içeren gıdalar(kolesterol düzeyiniz yüksek olsada)
- Daha önceki sayfalarda bahsettiğimiz yosunlardan ve balıklardan.



DOĞRU/YANLIŞ**Vermem gereken kilolarım var, hamilelik döneminde diyet yapabilirim****YANLIŞ**

Zayıflama diyetleri hamilelikte ve emzirme döneminde önerilmemektedir çünkü bebeğinizin gelişmesi için ve sağlığını için gerekli tüm besleyici elemanları vermemektedir. Kilo fazlalığı olan bayanlar, diyetisyene gitmeleri önerilir , kendi kişiye özel diyet uygulayacaktır

**Hic süt mahmülü gıdalar tüketmiyorum, kalsiyum eksikliği riskim var mıdır****DOĞRU**

Süt mahmülleri yüksek derecede kalsiyum içermektedir, beslenmenizden onu çıkartmak kalsiyum eksikliği yaratmaktadır. Kemik ve diş sağlığını için hamilelik ve emzirme döneminizde, kalsiyumu yüksek gıdaları tüketmek çok önemlidir. Günlük 3-4 porsiyon süt mahmülleri tüketilmesi, gerekli kalsiyum ihtiyacını karşılayacaktır . Eğer sağlık sorunundan dolayı süt mahmülleri tüketmiyorsanız, bir diyetisyene danışıp size özel bir diyet uygulayabilir.

Bebek yapma isteğiniz olur olmaz, folik asit almak gereklidir**DOĞRU**

Folik asit B9 vitamindir.

Bebek yapmadan önce, bayanlara folik asit almaları önerilmektedir, zira gebeliğin ilk aylarında kafatası, omurgası ve beyni oluşmaktadır. Gebeliğin başında bu vitamin eksikliği farklı tiplerde malformasyon yaratabilir.

Bebeklerin ihtiyaçları o kadar çok'ki, sağlıklı bir beslenme şekli bile bebeğe yeterince folik asit sağlamamaktadır, bundan dolayı ilaç şeklinde alınan folik asit gerekmektedir.

Hekiminiz başka vitaminlerde önerebilir, kendisine danışabilirsiniz.

Dengeli şekilde vejetaryan beslenmek gebelikle ve emzirme ile uyumsuzdur

YANLIŞ

Eğer bazı prensiplere uyulursa , vejetarizm gebelik ve emzirme döneminde devam edilebilir..

- Süt mahmülleri(süt, yoğurt, peynir)yeterince tüketilmelidir,en iyisi günde 3-4 porsiyon. Anneye ve bebeğin gelişimi için gerekli B12 vitaminini ve kalsiyumu sağlayacaktır.
- Tahıl içeren gıdaları ve baklagilleri protein kalitesini düzelmek için aynı öğünde tüketebilirsiniz.
- Bitki esaslı gıdaların içerdiği demir (ex : baklagiller, ıspanak, kuru kayısı, ...) et, yumurta ve balığa nazaran daha az emilmektedir.Vücudun daha fazla absorbe etmesi için bu tür gıdaları C vitamini yüksek gıdalar veya içeceklerle(hazırlanmış yemeğin içine limon suyu, tatlı niyetine kivi, brokoli, biber,...) tüketilmesi. Yemek esnasında kahve ve çay önerilmemektedir çünkü vücudun demiri emmesini engellenmektedir.
- Yağlı balık yerine, omega 3 yağ asidi yüksek olan yağları tüketmeyi ihmal etmeyiniz : colza, soja, ceviz, keten tohumu yağları.
- Diyetetisyenden yardım istemekten çekinmeyiniz.



Beslenme yetersizliği riski yüksek olduğundan dolayı VEGAN diyeti (hayvansal tüm gıdaları dışlayan)hamilelikte ve emzirme döneminde tavsiye edilmemektedir.Vegan diyeti uygulayan bayanlar kişisel tavsiye almaları gerekir(diyetisyen , doktor).

Mikro dalgada yemekleri ısıtmak için plastik yerine cam bir kaba koymam daha uygundur

DOĞRU

Plastikler yemeklere geçebilecek bazı zararlı maddeler içermektedir. Bu maddelerin yan etkileri olabilir, örnek hormonal sistemin düzenli çalışmasını engelleyebilir. Bu bir bisfenol A örneğidir. Geçisi asitli , yağlı gıdalarla temasından ve sıcaktan oluşmaktadır.

Plastik kaplarda « A bisfenolsuz » yazsada risksiz olduğu söylenemez. Bundan dolayı yemeklerinizi ısıtmak için cam veya pyrex kaplar kullanmanız tavsiye edilir.

Kokusunu sevmediğim için balık yemiyorum, benim ve bebeğimin sağlığı için sorun teşkil etmiyor

YANLIŞ

Balık tüketmek sağlık için birçok avantaj sağlamaktadır. Yüksek kaliteli protein ve demir kaynağıdır (biyolojik değeri yüksek) aynı zamanda yağlı olduklarında iyi yağlar sağlamaktadır (omega 3 yağ asidi).

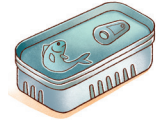
Balık pişirirken « kötü kokuları önlemek için birkaç yöntem :

- Kısa süreli fırında pişirmek (10-15 dk balığın kalınlığına göre),
- Balığı limon suyu eklemek,
- Balığı soğuduktan sonra tüketmek.

Konservelerdeki balıklar bazen taze balıklara göre daha çok tercih edilmektedir ve seçenek çok :uskumru, sardalya, ton, somon, hamsi,... Bu konserveler çok pratiktir (açılmadan önce, buzdolabına girmesine gerek yoktur, pişirilmesi gerekmiyor) ve uygun bir fiyata yağlı balık tüketmeyi sağlıyor. Bu gıdalar tuzlu olduğundan tekrar tuz eklemeye gerek yoktur . Kekik, keklük otu, fesleğen, ...balıkla iyi eşleşen baharat ve taze otlar listesi uzundur. Taze makarna salatasıyla, pirinç pilavıyla, patatesle eşleşen baharatlanmış balıklar lezzetli tabaklar oluşturmaktadır.

Bu konservelerde balıklar soslanmış şekilde satılmaktadır (domates, hardal,...) « Hazırlanmamışları » yani sossuzları tercih ediniz çünkü diğerleri çok tuzludur.

Eer balık tüketmiyorsanız, o halde omega 3 yağ asidi yüksek olan yağları tüketmelisiniz,colza, soja, keten tohumu, ceviz yağları.



MEYVE PORSYONLARI

Bir meyve veya sebze porsiyonu 80 gr denilmektedir, yaklaşık bir tenis topu kadar.



Gıdalar	1 meyvenin ortalama ağırlığı	1 porsiyon 80 gr
Kivi	75 gr	1
çilek	15 gr	5
üzüm	7 gr	12
erik	50 gr	2
elma	140 - 160 gr	1/2
armut	140 - 160 gr	1/2
muz (küçük)	80 gr	1
domates	80 gr	1
çeri domates	10 gr	8
dilim ananas	100 gr	1 tranche

Örnek günlük alım miktarı :

• Bir kase çorba (200ml) + 1 elma (150gr) + 150gr brokoli.

veya

• 200gr türlü + 1 domates (80gr) + 50gr salatalık + 2 kayısı (80gr)

SAĞLIKLI BİR HAMİLELİK İÇİN BAZI ÖLCÜTLER

- 1-2 ÖĞÜN ARASI
3 ÖĞÜN YEMEK



Bol su tüketmek



Her öğünde nişastalı gıda



Haftada en 2X balık tüketmek



Et, kümes hayvanı, balık, iyi pişmiş yumurta



CONSOMMER

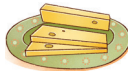
Çeşitli yağlar



5 porsiyon meyve ve sebze



3 -4 porsiyon süt mahmülleri pastörize bir şekilde



B9 Vitamini (folik asit)



-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

GROSSESSE ET ALLAITEMENT QUE MANGER ?

SORUMLU EDITÖR
Benoît PARMENTIER

GERÇEKLEŞTİREN
ONE

EDSBR0417
D/2017/74.80/27



tarafından tercüme edildi



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

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



ONE.be



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Loterie Nationale

Wallonie-Bruksel federasyonu ve Milli Piyangonun
katkılarıyla.