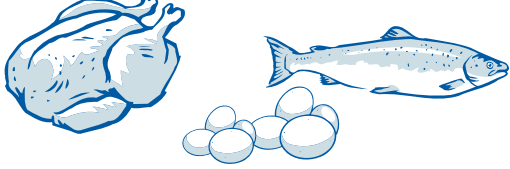



لا تناول	تناول
	<p>✓ الكثير من الفواكه والخضراوات (طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة أو عصير). واحرصي على تناول خمس حصص على الأقل من أحد الأصناف يوميا</p>
	<p>✓ الكثير من الخبز والمكرونة والأرز والبطاطس وغيرها من الأطعمة النشوية، مع محاولة اختيار الأصناف التي تحتوي على الحبوب الكاملة</p>
<p>✗ اللحم النيء أو المدخن أو غير المطهو جيدا</p> <p>✗ منتجات الكبد والمكملات التي تحتوي على فيتامين أ</p> <p>✗ جميع أنواع الباتيه، بما فيها باتيه الخضار</p> <p>✗ أكثر من شريحتي تونة أسبوعياً أو أربع علب متوسطة الحجم من التونة أسبوعياً</p> <p>✗ أكثر من حصتين من السمك الغني بالزيت أسبوعياً</p> <p>✗ سمك القرش وسمك أبو سيف وسمك مرلين والمحار النيء</p> <p>✗ الوجبات الجاهزة غير المطهوه جيداً</p> <p>✗ البيض النيء أو المطهو جزئياً</p>	<p>✓ اللحم والدجاج والسمك الخالي من الدهون والبيض والمكسرات والبقوليات (مثل الفول والعدس) والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتينات. كما أن هذه الأطعمة تعد أيضاً مصادر غنية بالحديد. احرصي على تناول وجبتي سمك على الأقل أسبوعياً، من ضمنهما واحدة من السمك الغني بالزيت</p> 
<p>✗ اللبن غير المبستر</p> <p>✗ الجبن الطري المعتمق المتعفن مثل جبن بري وكممبر، أو الجبن ذو العروق الزرقاء مثل ستيلتون، أو الأجبان غير المبسترة</p>	<p>✓ منتجات الألبان كاللبن والجبن والزبادي</p> 
	<p>✓ الكثير من الألياف كالتي توجد في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والمكرونة والأرز والبقوليات والفواكه والخضراوات</p>

الكافيين.

احرصي على ألا يزيد استهلاكك من الكافيين على 200 مليجرام يوميا.

هل تناولين طعاماً لاثنين؟

أنت لا تحتاجين إلى سعرات أكثر مما يوفره نظامك الغذائي العادي حتى نهاية الأشهر الثلاثة الأخيرة من فترة الحمل، ما لم يتم نصحك بغير ذلك. عندئذ وفي المتوسط، تحتاج النساء إلى 200 سعر حراري إضافي يوميا، أو ما يعادل رغيف خبز شامي محشواً بالجبن القريش أو ثمرتي فاكهة.



لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

جمهورية أيرلندا

الهاتف المجاني 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

المملكة المتحدة

الهاتف المجاني 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

SMA Careline