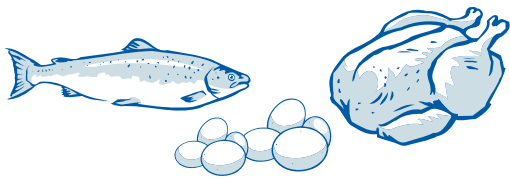



આ ખાવું	આ ન ખાવું
<p>✓ <b>પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી</b> (તાજાં, થીજવેલાં, ડબ્બામાં પેક કરેલાં, સૂકવેલાં કે રસ). દિવસમાં કમસે કામ પાંચ વખત આ વિવિધતાવાળો ખોરાક લઈ શકાય તેવું લક્ષ્ય રાખો.</p>	
<p>✓ <b>બ્રેડ, પાસ્તા, રાઈસ (ભાત), બટાટા અને અન્ય સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક</b> - ઘઉંના લોટમાંથી બનાવેલા વિકલ્પો પસંદ કરવાની કોશિશ કરો.</p>	
<p>✓ <b>ઈંડા અને કઠોળ</b> (જેમ કે વાલ અને મસૂર) તથા અન્ય પ્રોટીન-સમૃદ્ધ ખોરાક. આ ખોરાક લોહ-તત્ત્વનો પણ સારો સ્ત્રોત છે. માંસાહારીઓ ચરબીરહિત માંસ અને ચિકન, માછલી ઉપરાંત અઠવાડિયામાં એક તેલયુક્ત માછલી સહિત ઓછામાં ઓછી બે માછલી પણ પિંરસી શકી.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ કાચું, ધુમાડે આપેલું અથવા પૂરેપૂરું રંધાયેલું ન હોય તેવું માંસ</li> <li>✗ વિટામીન એ યુક્ત લિવરની પેદાશો અને પૂરક પદાર્થો</li> <li>✗ તમામ પ્રકારના પેટે, જેમાં શાકાહારી પેટે પણ આવી જાય</li> <li>✗ અઠવાડિયે બે કરતાં વધારે ટુના સ્ટીક અથવા અઠવાડિયે ટુનાના મધ્યમ કદના ચાર કરતાં વધારે ડબ્બા</li> <li>✗ અઠવાડિયે તૈલી માછલીના બે કરતાં વધારે હિસ્સા નહીં</li> <li>✗ શાક, સ્વોર્ડફિશ અને મર્લિન અને કાચી શેલફિશ</li> <li>✗ પૂરેપૂરા રંધાયેલો ન હોય તેવો ખોરાક</li> <li>✗ કાચા (unpasteurised) કે આંશિક રંધાયેલા ઈંડાં</li> </ul>
<p>✓ <b>ડેરીની પેદાશો</b> જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ કાચું દૂધ</li> <li>✗ સાંચામાં પકવવામાં આવેલું પોચું ચીઝ, જેમ કે બ્રી અને કેમેમ્બર્ટ, બ્લુ શિરાવાળું ચીઝ, જેમ કે સ્ટિલટન કે કાચું (unpasteurised) ચીઝ</li> </ul>
<p>✓ <b>પુષ્કળ ફાઈબર</b> કે જે સાબુત ઘઉંમાંથી બનાવેલી બ્રેડ, પાસ્તા, રાઈસ, કઠોળ અને ફળો તથા શાકભાજીમાં જોવા મળે છે.</p>	

## આલ્કોહોલ અને કેફીન.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શ્રેષ્ઠ એ જ છે કે તમે આલ્કોહોલ ન લો, પણ પીવું જ હોય તો અઠવાડિયે એકથી બે એકમ કરતાં વધારે આલ્કોહોલ ન પીવું. દિવસ દરમિયાન કેફીનનું સેવન ૨૦૦ મિલીગ્રામ કરતાં વધવું ન જોઈએ

## બે માણસો માટે ખાવાનું?

ત્રીજો ત્રિમાસ (સાતમો મહિનો) શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી તમારા સામાન્ય ખોરાકમાંથી મળે છે તેના કરતાં વધારે કેલરીની તમને જરૂર નથી, સિવાય કે તમને જુદી સૂચના અપાઈ હોય. પછી સરેરાશ મહિલાને વધારાની ૨૦૦ કેલરીની જરૂર પડે છે, જે કોટેજ ચીઝ ભરેલી એક પીટા(Pitta) બ્રેડ અથવા બે ફળને સમકક્ષ છે.

આ પ્રકારનાં વધુ સહાય-પત્રકો મફત ડાઉનલોડ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.



યુનાઈટેડ કિંગડમ

રિપબ્લિક ઓફ આયર્લેન્ડ

**SMA Careline**



મફત ફોન 0800 0 81 81 80



smanutrition.co.uk/knowhow



મફત ફોન 1800 931 832



smanutrition.ie/knowhow