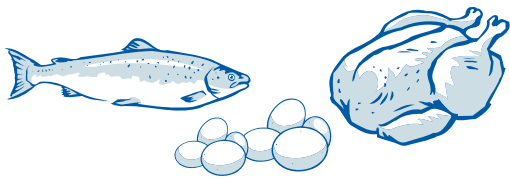



ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ	ਨਾ ਖਾਓ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਜਮਾਈਆਂ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸ)। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖੋ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ – ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਰ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮੱਛੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਕੱਚਾ, ਸੇਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਿਆ ਮੀਟ ✗ ਕਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਪੂਰਕ ✗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੈਟ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੈਟ ✗ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਟੂਨਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਟੂਨਾ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਚਾਰ ਕੈਨ ✗ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ✗ ਸ਼ਾਰਕ, ਸੌਰਡਫਿਸ਼, ਮਾਰਲਿਨ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਸ਼ੈੱਲ ਮੱਛੀ ✗ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ✗ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀ ਵਰਗੇ ਡੇਅਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਅਣ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ✗ ਬ੍ਰਾਈ ਅਤੇ ਕੈਮਬਰਟ ਵਰਗੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਰਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਨੀਰ, ਸਟਿਲਟਨ, ਜਾਂ ਅਣ-ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਪਨੀਰ ਵਰਗੇ ਨੀਲੇਪਨ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੋਸ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 	

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਓ। ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦੋ ਲਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਦ ਤਕ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੀਜੇ ਟ੍ਰਾਈਮੈਸਟਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਔਸਤਨ ਵਾਧੂ 200 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਕ ਪਿਟਾ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਫਲ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ



ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ

ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ਼ ਆਇਰਲੈਂਡ

SMA Careline



ਫ਼ੀਫੋਨ 0800 0 81 81 80



smanutrition.co.uk/knowhow



ਫ਼ੀਫੋਨ 1800 931 832



smanutrition.ie/knowhow