

ضرور کھائیں	نہ کھائیں
<p>✓ پھل اور سبزیوں کی بڑی مقدار (تازہ، منجمد، ڈبہ بند، خشک کی ہوئی یا جوس)۔ ان میں سے کسی ایک قسم کے کم از کم پانچ حصے روزانہ کھانے کا ارادہ رکھیں</p> <p>✓ بڑی مقدار میں بریڈ، پاستہ، چاول، آلو اور دیگر نشاستہ والی غذائیں - سالم اناج کی اشیاء لینے کی کوشش کریں</p>	<p>✗ کچا، دھوئیں میں پکایا ہوا یا ادھ پکا گوشت</p> <p>✗ وٹامن A پر مشتمل کلیجی کی مصنوعات اور اضافی غذائیں</p> <p>✗ تمام اقسام کے سموسے، بشمول سبزی والا سموسہ</p> <p>✗ ہفتہ میں دو بار ٹیونا مچھلی کا پسندہ یا ہفتہ میں ٹیونا کے درمیانی سائز کے چار کے ڈبے</p> <p>✗ ہفتہ میں چربی دار مچھلی کے دو حصوں سے زیادہ</p> <p>✗ شارک، سورڈ فش، مارلن اور کچی شیل فش</p> <p>✗ ادھ پکے تیار کھانے</p> <p>✗ کچے یا جزوی طور پر پکائے ہوئے انڈے</p>
<p>✓ بغیر چربی کا گوشت اور مرغی، مچھلی، انڈے، گری دار میوے، دالیں (جیسا کہ پھلیاں اور مسور) اور پروٹین سے بھر پور دیگر غذائیں۔ یہ غذائیں آئرن کی بھی اچھی ماخذ ہیں۔ کم از کم ہفتہ میں ایک بار مچھلی کی دو رکابیاں، بشمول چربی دار مچھلی کا ایک حصہ کھانے کا ارادہ رکھیں۔</p> 	<p>✗ غیر جراثیم کشا دودھ</p> <p>✗ نرم سانچے میں ڈھالے پنیر جیسے بری اور کیمبرٹ، بلو وینڈ پنیر جیسے اسٹلٹن، یا غیر جراثیم کشا پنیر</p>
<p>✓ بڑی مقدار میں ریشہ، جو سالم اناج کی بریڈ، پاستہ، چاول، دالوں اور پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے</p>	<p>✗ ڈیری کی غذائیں جیسے دودھ، پنیر اور دہی</p> 

## الکحل اور کیفین۔

جب آپ حاملہ ہوں تو یہ سب سے اچھا ہے کہ الکحل نہ پیئیں، لیکن اگر آپ ایسا کرتی ہیں تو یہ ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ الکحل کے ایک یا دو یونٹوں سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ ایک دن میں 200 ملی گرام سے زیادہ کیفین استعمال نہ کریں۔

## دہری غذا کھانا؟

جب تک کوئی اور ہدایت نہ دی جائے، ساتویں ماہ تک آپ کو فراہم کی جانے والی اپنے معمول کی غذا سے زیادہ کیلوریز کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے بعد، اوسطاً، ایک عورت کو روزانہ 200 زائد کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے، جو دیسی پنیر سے بھری ایک پیٹا بریڈ یا پھل کے دو ٹکڑوں کے برابر ہوتا ہے۔



اس طرح کے مزید مفت مفید رسالوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، براہ مہربانی ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں

جمہوریہ آئرلینڈ

یونائیٹڈ کنگڈم

فری فون 1800 931 832

[smanutrition.ie/knowhow](http://smanutrition.ie/knowhow)

فری فون 0800 081 81 80

[smanutrition.co.uk/knowhow](http://smanutrition.co.uk/knowhow)

SMA Careline