

**В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ
БЕРЕМЕННОСТИ
(С 1 ПО 5 МЕСЯЦ)
ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА
БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ
СУЩЕСТВЕННО НЕ
ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЕЕ
ПИТАНИЯ ДО ЗАЧАТИЯ ПЛОДА**

В ЭТОТ ПЕРИОД
**ПРОИСХОДИТ ЗАКЛАДКА
ВСЕХ СИСТЕМ РЕБЕНКА,** И
ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ СТОИТ
СОСРЕДОТОЧИТЬ **НА
КАЧЕСТВЕ ПИЩИ.**

**ОБЩАЯ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА
СОСТАВЛЯЕТ
2200 – 2700 ККАЛ**



**ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК**

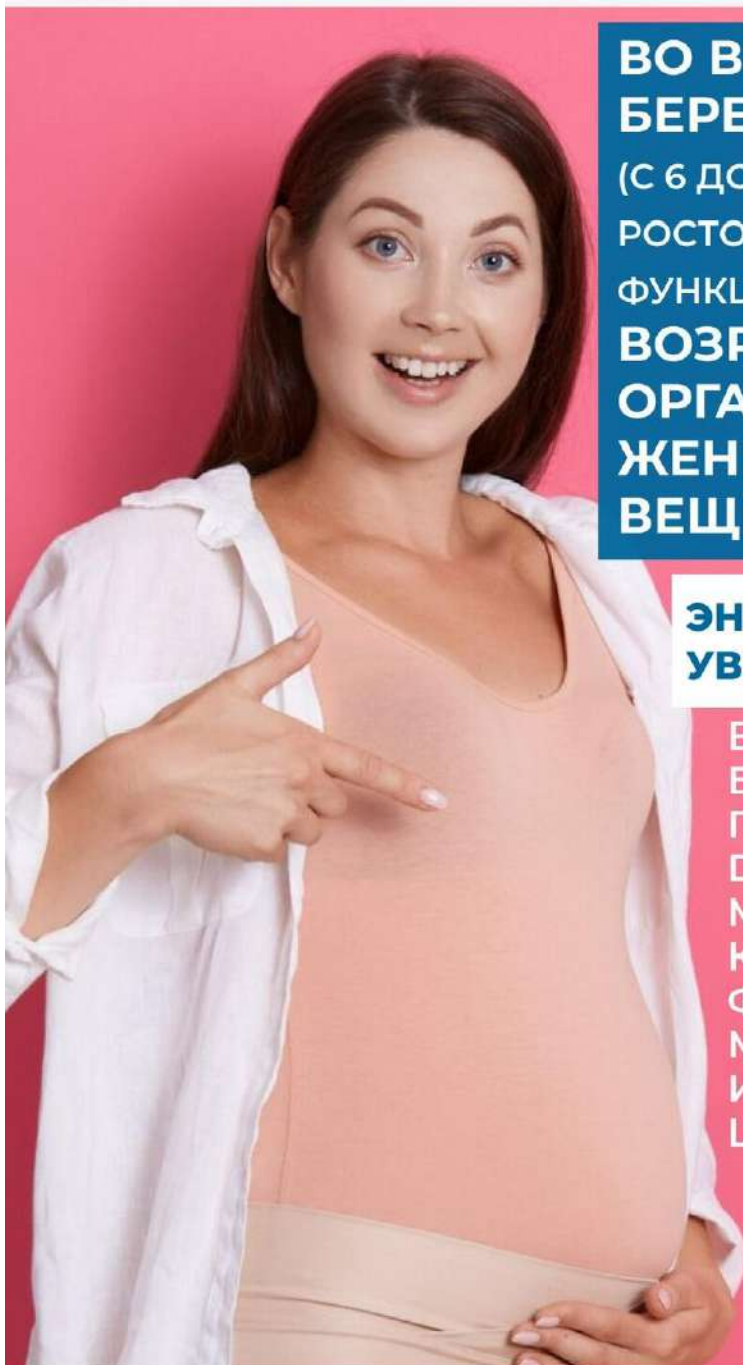
В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ
БЕРЕМЕННОСТИ ПИТАНИЕ
ДОЛЖНО БЫТЬ **3-4 РАЗОВЫМ**,
А ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ **5-6
РАЗОВЫМ**



ПОРЦИИ должны быть
НЕБОЛЬШИЕ и
СООТВЕТСТВОВАТЬ
ПИРАМИДЕ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ,
РЕКОМЕНДОВАННОЙ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ

(С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ) В СВЯЗИ С АКТИВНЫМ РОСТОМ ПЛОДА, НАЧАЛОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЕГО ОРГАНОВ, **ВОЗРАСТАЮТ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ**, поступающих с пищей.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 2300-2800 ККАЛ.

ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПОВЫШАЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ, ВИТАМИНЕ D, ЖЕЛЕЗЕ, МАГНИИ, ЦИНКЕ И ДРУГИХ МИКРОЭЛЕМЕНТАХ.

К 32 НЕДЕЛЕ, КАК ПРАВИЛО, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БУДУЩЕЙ МАМЫ СНИЖАЕТСЯ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ЦЕЛЕСООБРАЗНО УМЕНЬШИТЬ.

СНИЖЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ МЕНЮ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ ЗА СЧЕТ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ВАРЕНЬЕ), НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗА СЧЕТ БЕЛКА.



**ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК**