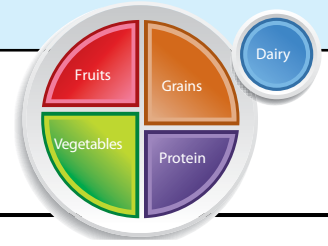


# راهنمای غذایی بشقاب من(مای بلیت): مقدار مواد غذایی روزانه در طول بارداری و پس از آن



نیازهای غذایی روزانه برای زنانی که	گروه غلات	گروه سبزیجات	گروه میوه جات	گروه شیر	گروه مواد گوشتی و حبوبات
در سه ماهه اول بارداری هستند	اونس 6	پیمانه 2 1/2	پیمانه 2	پیمانه 3	اونس 5 1/2
در سه ماهه دوم و سوم بارداری هستند	اونس 8	پیمانه 3	پیمانه 2	پیمانه 3	اونس 6 1/2
فقط از روش تغذیه با شیر مادر استفاده می کنند	اونس 8	پیمانه 3	پیمانه 2	پیمانه 3	اونس 6 1/2
تا حدی از روش تغذیه با شیر مادر استفاده می کنند	اونس 7	پیمانه 3	پیمانه 2	پیمانه 3	اونس 6
از روش تغذیه با شیر مادر *استفاده نمی کنند	اونس 6	پیمانه 2 1/2	پیمانه 1 1/2	پیمانه 3	اونس 5
شمارش پیمانه ها و اونس ها	اونس 1 = 1 تکه نان اونس غلات آماده یا 2/1 پیمانه 1 ماکارونی، برنج یا غلات پخته شده	پیمانه 1 = 1 پیمانه سبزیجات خام یا پخته یا آب سبزی یا 2 پیمانه سبزیجات برگ دار	پیمانه 1 = 1 پیمانه میوه یا آمیوه یا 2/1 پیمانه میوه خشک شده	پیمانه 1 = 1 پیمانه شیر، 2/1 اونس ماست، 1 اونس پنیر یا 2 اونس پنیر پرورده	اونس 1 = 1 اونس گوشت، مرغ یا ماهی بدون چربی، 1 عدد تخم مرغ، 4/1 پیمانه حبوبات خشک پخته، 2/1 اونس آجیل یا 1 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

اطلاعات برای زنانی که از روش تغذیه با شیر مادر استفاده نمی کنند، بر مبنای یک رژیم غذایی 1800 کالری است. این رژیم برای زنانی است که کمترین فعالیت را دارند. اگر شما روزانه حداقل 30 دقیقه ورزش کنید، ممکن است مقدار کالری مورد نیاز شما کمی بیشتر باشد\*

## بارداری: سایر مواد مورد نیاز شما و کودک شما

منابع مناسب ویتامین سی: آمیوه های (وك), پرتقال و توت فرنگی

### آهن

بدن شما برای تولید یک ماده در سلول های قرمز خون که اکسیژن را به سایر اعضای بدن و بافت ها منتقل می کند، از آهن استفاده می کند. در طول دوران بارداری، شما به آهن بیشتری نیاز دارید: تقریباً دو برابر مقدار موردنیاز در زنانی که باردار نیستند. این مقدار آهن اضافی به بدن شما کمک می کند تا خون بیشتری تولید کند و اکسیژن به کودک شما برسد، و به انتقال اکسیژن به سلول های بدن شما و سلول های بدن کودک نیز کمک می کند

## اسید فولیک (فولات) – 600 میکروگرم

اسید فولیک نوعی ویتامین بی است که می تواند به حفاظت از جنین در برابر نقائص مادرزادی در مغز و نخاع کمک کند. این نقائص ممکن است در هفته های اول بارداری به وجود بیایند. تمام زنان در طول سال های بارداری باید روزانه مقدار مناسبی اسید فولیک دریافت کنند

منابع مناسب اسید فولیک: غلات غنی شده، سبزیجات برگ دار و تیره، حبوبات خشک، جگر سیاه و مرکبات

### ویتامین سی

ویتامین سی به رشد لثه ها، بافت، استخوان ها و دندان های سالم کمک می کند. به علاوه به بدن کمک می کند تا برای تولید سلول های قرمز خونی سالم آهن جذب کرده و با عفونت ها مبارزه کند

منابع مناسب آهن: گوشت قرمز، مرغ و ماهی بدون چربی، لوبیا و نخود خشک، غلات (ویک) و آب آلو. اگر مواد غذایی غنی از آهن همراه با مواد غذایی سرشار از ویتامین سی از قبیل مرکبات و گوجه فرنگی مصرف شوند، آهن راحت تر جذب بدن خواهد شد

### کلسیم

برای رشد استخوان ها در کودک شما به کلسیم بیشتری نیاز است. اگر در رژیم غذایی خود به اندازه کافی کلسیم مصرف نکنید، کودک کلسیم را از استخوان ها و دندان های شما خواهد گرفت

منابع مناسب کلسیم: لبنیات کم چرب از قبیل شیر، ماست، پودینگ و پنیر، خربزه، کلم بروکلی، غلات سبوس دار غنی شده و آمیوه

# بشقاب من را برای زنان باردار، شیرده و زنانی که از روش تغذیه با شیر مادر استفاده نمی کنند، انتخاب کنید

## افزایش وزن در طول بارداری

شما در طول بارداری باید به تدریج افزایش وزن پیدا کنید

مجموع وزنی که باید در طول بارداری اضافه کنید به وزن شما قبل از باردار شدن بستگی دارد

زنانی که وزن آنها قبل از بارداری مناسب بوده است، باید در طول بارداری 25 تا 35 پوند وزن اضافه کنند  
تا 2-4 پوند در ماه اول بارداری

تا 3-4 پوند هر ماه در ماه سوم تا نهم بارداری

توصیه های ارائه شده برای زنانی که کمبود وزن دارند با توصیه های مربوط به زنانی که اضافه وزن دارند، متفاوت است. در خصوص مقدار اضافه وزن مناسب خود با پزشک یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید



## روش های کنترل وزن خود - در طول بارداری یا پس از آن

مواد اضافه کمتر مصرف کنید. مواد اضافه به مواد غذایی گفته می شود که مقدار چربی و قند آنها بالا است  
نمونه هایی از آن عبارتند از نوشابه  
آب نبات و انواع دسرها  
غذاهای سرخ کردنی و فست فود  
سوسیس و بیکن



پیاده روی یا شنا به مدت 30 دقیقه در روز روش مناسبی برای سوزاندن کالری های اضافه به شمار می رود. قبل از انجام هر گونه فعالیت بدنی حتماً با پزشک خود مشورت کنید



## ایمنی مواد غذایی در دوران بارداری و شیردهی

با مصرف مواد غذایی ایمن از سلامت خود و کودک خود محافظت کنید. عدم تهیه مناسب مواد غذایی می تواند خطرات بهداشتی بسیاری را موجب شود. جهت اطلاع از جزئیات خطرات رایج، جدول زیر را مطالعه نمایید

خطر بهداشتی	کجاست؟	چگونه می توان از آن جلوگیری کرد؟
<b>لیستریا</b> باکتری که می تواند موجب تولد جنین مرده، نوزاد نارس یا بیماری شدید یا مرگ نوزاد شما شود	گوشت خام، شیر و محصولات لبنی غیرپاستوریزه، کالباس، هات داگ، و پنیر نرم	کالباس را گرم کنید تا بخار داغی از آن بیرون بیاید مطمئن شوید که روی برچسب آن نوشته شده است تهیه شده از شیر پاستوریزه مقدار باقیمانده را در عرض 2 ساعت در ظرف های پوشیده و کم عمق قرار بدهید و در یخچال بگذارید و در عرض 3-4 روز آن را مصرف کنید
<b>توکسوپلازما</b> انگلی که می تواند نوعی عفونت ایجاد کند که می تواند به کودک منتقل شود	گوشت نپخته، میوه ها و سبزیجات نشسته و آلوده به مقدار کمی از مدفوع حیوانات	بعد از تماس دست با خاک، شن، گوشت خام یا میوه جات و سبزیجات نشسته، دست های خود را بشویید تمام میوه جات و سبزیجات را قبل از شستن بشویید و پوست بکنید از فرد دیگری بخواهید ظرف مدفوع یا قفس حیوانات را پاک کند یا اگر خودتان این کار را انجام می دهید، از دستکش استفاده کنید
<b>جیوه</b> فلز سمی که می تواند برای بارداری شما یا کودک مضر باشد	ماهی	کوسه ماهی، ماهی شمشیری، ماهی خال مخالی یا تاج ماهی نخورید مصرف تن ماهی سفید آلباکور را به 6 اونس در هفته کاهش دهید به جای آن هر هفته حداکثر 12 اونس میگو، تن ماهی، سالمون، پولاک یا گربه ماهی مصرف کنید

(South Carolina Department of Health and Environmental Control) این مطالب با مجوز از سوی اداره بهداشت، درمان و کنترل محیط زیست کارولینای جنوبی اقتباس شده اند

573-751-6204

اداره بهداشت و خدمات سالمندان میسوری و خدمات تغذیه WIC

کارفرمای عملیاتی با ارائه فرصت های برابر/مثبت است. این خدمات بدون هیچگونه تبعیضی عرضه می شوند. برای دریافت این نشریه به شکل های دیگر برای افراد معلول می توانید از طریق شماره 573-751-6204 با اداره بهداشت و خدمات سالمندان میسوری (Missouri Department of Health and Senior Services) تماس بگیرید. شهروندان ناشنوا و شهروندانی که دچار اختلالات گفتاری هستند می توانند با شماره 711 تماس بگیرند

USDA ارائه دهنده و کارفرمای فرصت های برابر است

