

合理全面的营养



为了保持孕妇的活力和身体健康以及胎儿良好的生长发育，孕妇要吃得合理，全面，安全。

什么叫“合理，全面的营养”？

这个图片“选择我的盘子”表示我们合理，全面的饮食需要包括什么：

- 你所吃的一半是水果蔬菜
- 另一半是谷物和蛋白质
- 盘子旁边的杯子表示“奶制品”



水果蔬菜

建议你多吃水果蔬菜。这些食物含有很多维生素和矿物质，能增强抵抗力和预防贫血；它也含有纤维，能促进消化，预防便秘。

每天吃多少？

每天最少吃五份，大概 400 克，比如两个水果，半斤多蔬菜。

一份蔬菜水果是多少？

100 克蔬菜或水果或者

1 杯深绿色的蔬菜

一个中等大小的西红柿或苹果，梨，橙子，猕猴桃，等

两个李子



谷物

谷物也就是咱们的主食，像大米，小米，面，馒头，饼子，面包，土豆，红薯，面条，玉米面，麦片，等。**注意：红薯，土豆，玉米算是谷物（不属于蔬菜）**

谷物提供给我们热量，也含有维生素，钙，铁。土豆含有维生素 C。全谷物含有纤维。纤维促进消化，预防便秘。建议你多吃全谷物，比如全麦粉，糙米，麦片，全玉米面，小米。

每天吃多少？

每天要吃 6-11 份谷物。

一份谷物是什么？

1 片面包（30-40 克）或者 1 个馒头，1 个土豆

（100 克），三个苏打饼干，半杯米饭，小米或者麦片





蛋白质

瘦肉，禽肉，海鲜，蛋类，豆腐，豆类，豌豆，瓜子，坚果算是“蛋白质”。

蛋白质含有蛋白，钙，瘦肉含的铁多。多吃含铁含维生素 C 的食物能预防贫血。

每天吃多少？

每天吃 2 份蛋白质。

一份是什么？

两个鸡蛋或者 150-200 克煮熟的豆类，70-80 克鱼，肉或禽肉。

建议每周至少吃两次鱼。



奶制品

牛奶，羊奶，酸奶，奶粉，奶酪算是“奶制品”。奶制品含的钙比较多。钙能促进胎儿的骨骼和牙齿的发育，有可能也可以预防妊高症，低出生体重，或避免宝宝以后得高血压。



要吃多少奶制品？

每天三份。

一份奶制品是什么？

200 毫升酸奶或者

300 毫升牛奶

45 克奶酪

注意：

- 要选择不同种类的食物！
- 孕妇不用吃两个人的饭！
- 要多喝水（大概 8 杯。小便的颜色应该是淡黄色）
- 准备怀孕的妇女，尽早加强营养，吃得合理全面越早越好！
- 少吃油类，糖类的饮食
- 请看“孕妇安全吃饭”的手册

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle