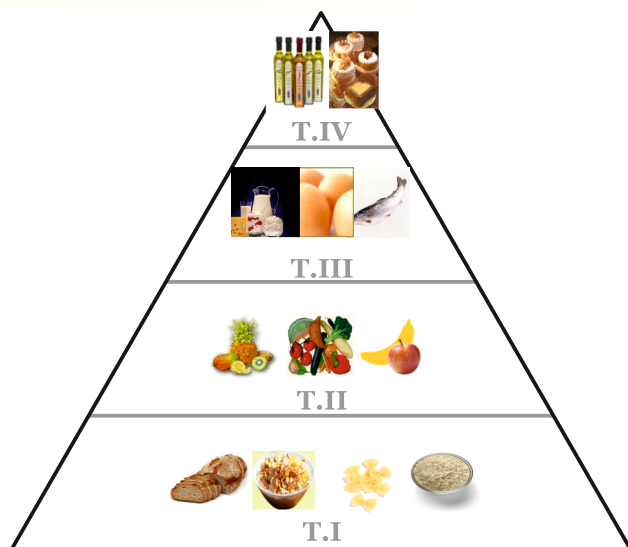


PIRAMIDA ALIMENTARĂ: 4 TREPTE



Sfaturi practice:

- La fiecare prânz adaugă salată și verdețuri, stropite cu ulei presat la rece și lămâie, și legume de sezon la grătar sau călite;
- Preferă carnea de pește și pui celei de mamifer;
- Savurează un fruct de sezon între mese;
- Consumă produse din făină integrală;
- Alege mierea în locul zahărului;
- Citește etichetele produselor: evită-le pe cele cu uleiuri vegetale parțial hidrogenate, cu cantități mari de sare, conservanți și E-uri;
- Bea apă, minimum 2l/zi, imaginându-ți un izvor pur.

Foarte important: Mănâncă într-o stare de pace, bucurie și recunoștință, fiindcă astfel trimiți un semnal de IUBIRE copilului tău.

A PATRA TREAPTĂ A PIRAMIDEI (T.IV)

● **Uleiuri și grăsimi.** În timpul sarcinii se recomandă uleiuri și grăsimi care conțin acizi grași omega 3, foarte importanți în dezvoltarea creierului; uleiurile de floarea soarelui sau de măsline (de preferat presate la rece), semințele de in, macroul, sardinele sunt ideale pentru perioada prenatală și în perioada de alăptare. Acestea au rol de regenerare a vaselor și a țesutului nervos, influențând și abilitatea de învățare. A se evita margarina, uleiurile rafinate și râncede (nuci vechi, alune prăjite sau decojite de mai mult timp, prăjeli).

● **Hidrații de carbon** sunt principala sursă de energie pentru toate funcțiile corpului și combustibilul de bază pentru mușchi, sistemul nervos și, în special, pentru creier. Când simți nevoia de dulce: bomboane, ciocolată sau prăjituri, amintește-ți că **zahărul rafinat produce un exces de mucus și crește aciditatea sângelui, împiedicând acțiunea unor minerale și vitamine esențiale în corp și conducând, în timp, la scăderea imunității.** Cerealele și legumele conțin glucide complexe dar și proteine, fapt pentru care sunt de preferat. Mai bine degustă un fruct proaspăt, miere sau fructe uscate!

INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



**ALIMENTAȚIA
DIN TIMPUL SARCINII**
Benefică pentru mamă și copil

PRIMA TREAPTĂ A PIRAMIDEI (T.I)

Produsele din cereale/ făină integrală:

- pâinea integrală
- orezul integral
- pastele din făină integrală
- cerealele (fulgii) și semințele

Ce conțin?

- Fier, complexul de vitamine B, proteine, minerale și fibre, de care corpul tău are atât de mare nevoie;
- Magneziu, care are rol în consolidarea oaselor și eliberarea energiei din mușchi;
- Seleniu, cu rol antioxidant pentru celule și care favorizează menținerea în bună stare de sănătate a sistemului imunitar.

Cât de multe cereale sau derivate ar trebui să mănânc în fiecare zi ?

- Cât mai multe porții pe zi.

O porție de cereale = 1 felie de pâine integrală, 1/2 ceașcă de cereale preparate termic, orez sau paste, 1 ceașcă de cereale pentru micul dejun

Unele cereale pe care le mănânci la micul dejun pot fi îmbogățite cu 100% cantitatea de acid folic necesară organismului tău în fiecare zi. S-a constatat că acidul folic previne anumite malformații fetale grave.

Este important ca înainte de concepție și în timpul sarcinii să alegi cereale îmbogățite cu acid folic și produse din făină integrală.

A DOUA TREAPTĂ A PIRAMIDEI (T.II)

Fructe și legume: Majoritatea legumelor au puține calorii și nu conțin deloc colesterol. Au în schimb un conținut crescut de potasiu, fibre, acid folic, vitamina A, vitamina E, vitamina C.

Este necesar să consumi zilnic în jur de 7 sau chiar mai multe porții de fructe (3 porții) și respectiv legume (4 porții). Fructele și legumele, prin conținutul de vitamina C, îți vor aduce, atât ție cât și copilului tău: gingii sănătoase, capacitatea de vindecare și cicatrizare rapidă a rănilor, absorbția crescută de fier.

Iată câteva fructe și legume care conțin vitamina C : mere, măceșe, cătină, căpșuni, kiwi, pepene galben, portocale, roșii, ardei, varză, broccoli, toate legumele cu frunze verzi.

Prin fructe și legume crești și aportul de minerale, de fibre și de energie, atât de necesare corpului tău. În plus, verdețurile aduc o cantitate importantă de enzime, de substanțe antioxidante și de substanțe nutritive, esențiale în sarcină.

O porție de fructe = 1 măr sau 1 banană sau 1/2 ceașcă de fructe uscate sau 3/4 ceașcă de suc de fructe.

O porție de legume = 1 ceașcă de legume crude cu frunze verzi sau 1/2 ceașcă din alte legume (crude sau preparate termic) sau 3/4 ceașcă de suc de legume

A TREIA TREAPTĂ A PIRAMIDEI (T.III)

Femeile gravide au nevoie zilnic de cca 60/80 grame de proteine, principalele surse fiind:

- **Produsele lactate** – zilnic 4 sau chiar mai multe porții de lactate cum ar fi iaurtul și brânza, cu conținut scăzut în grăsimi și bogate în calciu, pentru a avea dinți rezistenți și un sistem osos solid; aport de vitamine A și D, proteine, vitamine din complexul B. Vitamina A susține creșterea, îmbunătățește vederea, crește rezistența la infecții. Aportul necesar zilnic este de 1.000 mg de calciu. Alte surse de calciu: legume cu frunze verzi, fasole și mazăre uscată, nuci și semințe, tofu. Sunt de evitat brânzeturile fermentate.

O porție de produse lactate = 1 ceașcă de lapte sau iaurt sau 40 g. brânză naturală sau 60 g brânză procesată

- **Carnea de pui și peștele**, ouăle, nucile, fasolea și mazărea uscată. Proteinele au rolul de a forma mușchii, țesuturile, enzimele, hormonii și anticorpii.

În primul trimestru de sarcină, necesarul de proteine este mai mic, dar va crește în trimestrul al II-lea și al III-lea, când dezvoltarea copilului este foarte rapidă.

O porție de proteine = 50-100 g carne slabă preparată - pui sau pește; 30 g carne echivalează cu 1/2 ceașcă mazăre uscată gătită sau 1 ou sau 1/2 ceașcă tofu sau 1/3 ceașcă nuci