

PRZEWODNIK ŻYWIENIOWY DLA MAMY I DZIECKA



Planując ciążę, na pewno myślisz o stworzeniu najlepszych warunków dla Planując ciążę, na pewno myślisz o stworzeniu najlepszych warunków dla prawidłowego wzrostu i rozwoju twojego dziecka prawidłowego wzrostu i rozwoju twojego dziecka. Istnieje kilka ważnych elementów, o których nie powinnaś zapomnieć.

❖ WIZYTA W GABINECIE LEKARSKIM

Lekarz oceni Twój stan zdrowia i określi najbardziej prawdopodobny czas, w którym możesz zająć w ciążę. Dodatkowo może Ci przepisać specjalny prenatalny zestaw witamin i składników mineralnych w celu ich uzupełnienia w organizmie. Dobre odżywianie się i zażywanie prenatalnego zestawu witamin i minerałów przed poczęciem może zapewnić Twojemu dziecku prawidłowy rozwój. Na przykład kwas foliowy i witamina B pomagają w tworzeniu czerwonych ciałek krwi. Kwas foliowy przyczynia się do właściwego rozwoju odśrodkowego układu nerwowego płodu o 60 – 70%.

❖ ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA ZALEŻY OD CIEBIE

Spróbuj uwolnić się od wszelkich nałogów, które mogą narazić Twoje dziecko na utratę szansy dobrego startu w życie. Palenie i zażywanie środków uspokajających od samego początku ciąży ma szkodliwy wpływ na Twoje zdrowie, a także na rozwój Twojego dziecka. Zredukuj albo całkowicie wyeliminuj spożycie alkoholu i kofeiny. Koniecznie powiedz swojemu lekarzowi o wszystkich lekarstwach, które obecnie zażywasz.

❖ PIERWSZY TRYMESTR

Podczas pierwszego trymestru (3 miesiące), a zwłaszcza **pierwszego miesiąca** ciąży, mają miejsce szczególne wydarzenia, które wpływają decydująco na rozwój Twojego dziecka. Dobrze zbilansowana dieta, z odpowiednią zawartością witamin i składników mineralnych jest potrzebna do zbudowania i odżywiania milionów nowych komórek, które ostatecznie ukształtują Twoje dziecko. W pierwszym miesiącu twarz, serce i układ nerwowy płodu zaczynają się kształtować. Chociaż potrzebujesz wszystkich składników odżywczych, to szczególne znaczenie w pierwszym miesiącu mają jod, białko, żelazo, cynk, sod i molibden.

Jod – jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy, których rola wzrasta podczas ciąży. Obecność tarczycy u płodu można już wykryć około 12 tygodnia ciąży.

Białko – zbudowane z aminokwasów jest niezbędne do utworzenia tkanek i organów Twojego dziecka. Najlepszymi źródłami białka są mięso, ryby i fasola.

Żelazo – jest niezbędne w celu wytworzenia hemoglobiny, która transportuje tlen do wszystkich komórek organizmu

matki i dziecka. Żelazo znajduje się w dużej ilości w wątrobie i szpinaku. Często jest podawane ciężarnym kobietom w prenatalnym witaminowo – mineralnym zestawie uzupełniającym.

Cynk Jest ważny dla przyswajania białka przez organizm. Można go znaleźć w ostrygach, wątrobie, mięsie wołowym, jagodach, kielkach pszenicy i kukurydzy.

Molibden ma decydujący wpływ na właściwy rozwój neurologiczny. Zawarty jest w roślinach strączkowych (groch i fasola), produktach zbożowych, warzywach liściastych, mleku i wątrobie.

SAŁATKA NA POCZĄTEK

Na początek proponujemy sałatkę zawierającą wiele niezbędnych składników odżywczych.

- ✓ 500 g świeżego szpinaku, umytego i wysuszonego
 - ✓ 125 g świeżych pieczarek, dokładnie umytych i pokrojonych w plasterki
 - ✓ 3 czerwone pomidory, umyte i wysuszone
 - ✓ 125 g sera pokrojonego w kawałki
 - ✓ 1 łyżka stołowa czerwonego lub białego octu winnego
 - ✓ ½ łyżeczki musztardy
 - ✓ 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
 - ✓ chleb, bułka
- Po przygotowaniu szpinaku, pieczarek, pomidorów i sera włożyć je do dużej sałatkowej miski w wymienionej kolejności. Zmieszać ocet i musztardę w słoiczku, zamknąć go i silnie wstrząsnąć. Dodać oliwę z oliwek, silnie wstrząsnąć, po czym tak przygotowanym sosem połączyć sałatkę. Dobrze wymieszać i podawać z chlebem lub bułką.*