**Питание Женщины в период беременности**

Женщине, узнавшей о своей беременности необходимо активно осваивать рецепты для беременных и налаживать режим правильного питания. Следуя правильному питанию мама может быть спокойна за себя и своего малыша.

Определяем режим и рацион питания беременной женщины

**Налаживаем белковое питание**
основа всех основ - это белок, он играет наиважнейшую роль во внутриутробном развитии малыша, он помогает формированию его внутренних органов. Именно поэтому женщине важно включить в свое меню кисломолочные продукты, мясные и рыбные блюда.

**Едим часто и малыми порциями**
Режим питания во время беременности фактически ничем не отличается от распорядка приема еды у людей, ведущих здоровый образ жизни: следует кушать без перееданий, делая 5-6 перекусов в день.

**Продукты употребляем в основном тушеными и запеченными**
Эти способы приготовления предпочтительны в связи с их щадящим характером. Витаминов и полезных веществ в приготовленных таким образом продуктах остается больше, чем, к примеру, при приготовлении блюд на раскаленном масле.

**Ограничиваем количество углеводов**
За время контроля рациона питания во время беременности необходимо ограничить сладкое и сдобное. Мучные и кондитерские изделия почти не несут никакой пользы организму, они провоцируют быстрое увеличение массы тела.

**Выбираем полезные продукты**

К полезным продуктам для беременных относятся:

Блюда из мяса, субпродукты (они составляют основу белкового питания);

Рыба морская и морепродукты (поставляет белок, фосфор, цинк, йод, магний, витамин D);

Овощи, фрукты и зелень – незаменимый витаминный комплекс натурального происхождения в рационе питания для беременных (особого внимания заслуживает морковь, брокколи, шпинат и авокадо);

Кисломолочная продукция (снабжает кальцием и железом, необходимыми для укрепления костной системы плода, фолиевой кислотой – для правильного развития нервной системы);

Оливковое и подсолнечное масло (для профилактики запоров, улучшения состояния кожи и волос мамы).

**Исключаем вредные продукты для беременных**

Алкогольные напитки, фаст-фуд, снеки (сухарики, чипсы, соленые закуски), тонизирующие напитки в большом количестве (кофе, крепкий чай).

В питании для мам нет места жирной и острой пище, ведь она может стать причиной появления отеков и избыточного веса. Выбирая продукты в магазине, обращайте внимание на состав, избегайте изделий с содержанием большого количества консервантов и красителей.

Не забывайте о том, что в период беременности необходимо сделать все от вас зависящее, чтобы малыш родился здоровым.

Главный специалист-эксперт Серовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Сверловской области

Жданова Светлана Геннадьевна