

مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/



نييتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخبيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

التغذية أثناء فترة الحمل والرضاعة

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013

دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.

الصور: www.pixabay.com مالم يُذكر خلاف ذلك.

Raskaus- ja imetysajan ravitsemus



النظام الغذائي الصحي

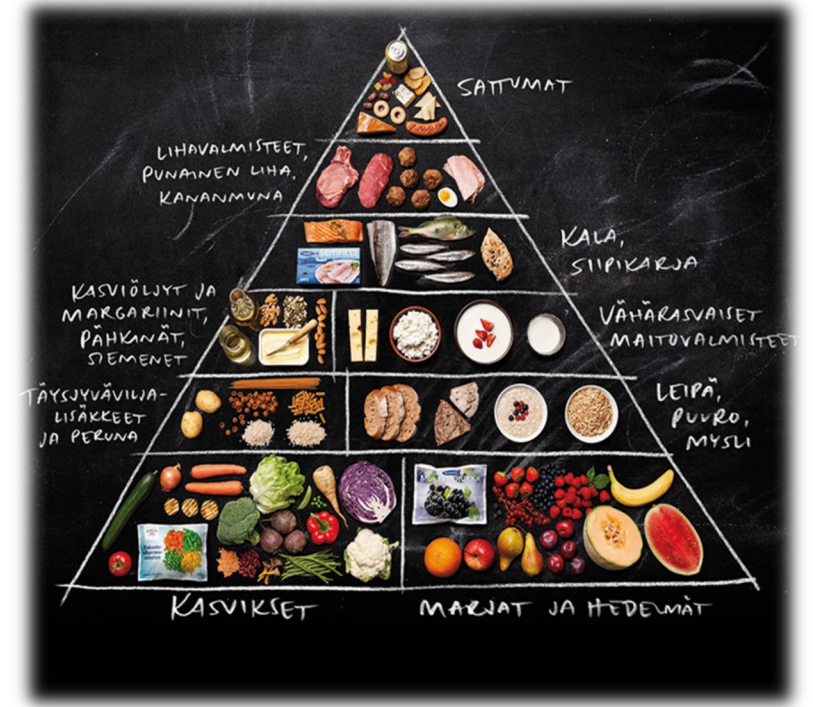
- تحتاج الأم لأن تأكل فقط أكثر بقليل من قبل، على سبيل المثال وجبة خفيفة واحدة.
- خيارات الطعام التي يُوصى بها هي النباتات والثمار التوتية والفواكه ومستحضرات الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب الخالية من الدهون وكذلك مستحضرات اللحم قليلة الدهون والسمك.



يتوجب أثناء فترة الحمل تجنب:

- اللحم والسمك النيء والذي تم طهيه بحيث بقي نيئاً
- أطعمة الكبد
- عرق السوس وحلويات عرق السوس
- الحليب غير المبستر والمنتجات التي تم تحضيرها منه
- مستحضرات الزنجبيل
- مستحضرات الطحالب البحرية
- الأسماك المفترسة الكبيرة، كسمك الكراكي
- مستحضرات الأعشاب ومشروبات الأعشاب التي تُباع كإضافات غذائية
- الكحول (أيضاً الروم والنيبيذ)
- بذور النباتات الزيتية (القرع أو اليقطين والكتان والصنوبر الثمري والقصعين الإسباني أي المريمية الإسبانية والخشخاش والسمسسم والقنب وعين الشمس)، كمية قليلة على سبيل المثال على الخبز لا تضر

النظام الغذائي المتنوع



الصورة: لجنة استشارات التغذية التابعة للدولة / الصحة من الطعام

النباتات والفواكه والثمار التوتية 5 -
6 جرعات في اليوم.
فهي تُعتبر مصادر جيدة للألياف
والفيتامينات.



= 1 جرعة

مستحضرات الحليب الخالية من
الدهون 5 - 6 ديسيلتر في اليوم
وبضع شرائح من الجبن.



مستحضرات اللحم قليلة الدهون
والسمك 2 - 3 مرات في الأسبوع مع
تغيير أنواع السمك.
يتم الحصول من السمك على الأحماض
الدهنية
وفيتامين - د الجيدة.



المستحضرات كاملة الحبوب غزيرة الألياف
والتي تحتوي على القليل من ملح الطعام
تقريباً 6 جرعات في اليوم.
فهي تُعتبر مصادر جيدة للألياف
والفيتامينات.



= 1 جرعة

يوميّاً الزيت النباتي عند تحضير
الطعام وكصلصة سلطة وكذلك
سمن نباتي على الخبز.

