

مشروع - نيتتو (Niitty)
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)



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

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).
 البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi
 الخبرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).
 البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi
 الخبرة ياسمين كالجادين (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 يذكر خلاف ذلك.

Raskaus- ja imetyksajan ravitsemus



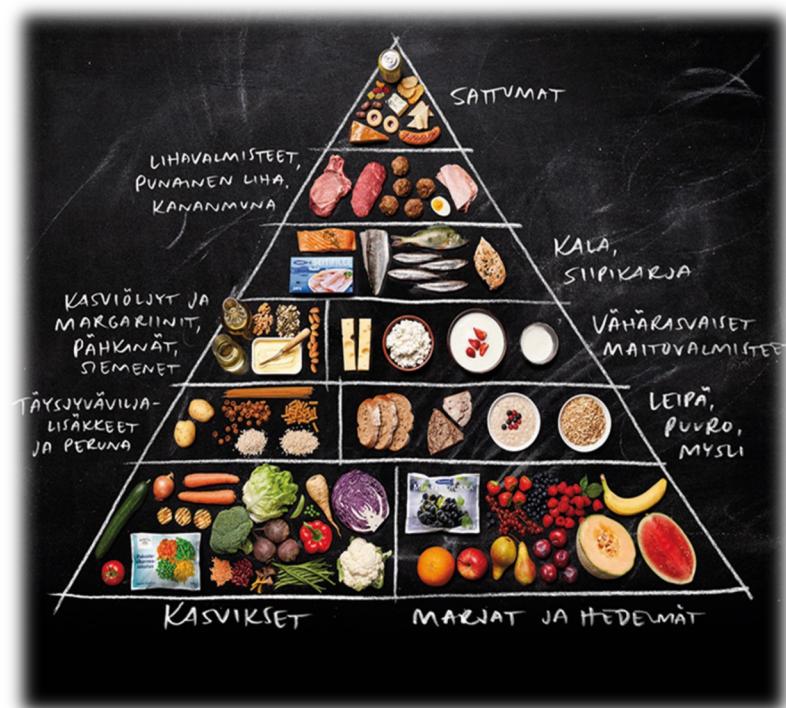
النظام الغذائي الصحي

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



النظام الغذائي المتنوع

- يتوجب أثناء فترة الحمل تجنب:
- اللحم والسمك النيء والذي تم طهيه بحيث بقي نيئةً
 - أطعمة الكبد
 - عرق السوس وحلويات عرق السوس
 - الحليب غير المبستر والمنتجات التي تم تحضيرها منه
 - مستحضرات الزنجيل
 - مستحضرات الطحالب البحرية
 - الأسماك المفترسة الكبيرة، كسمك الكراكي
 - مستحضرات الأعشاب ومشروبات الأعشاب التي تُباع كإضافات غذائية
 - الكحول (أيضاً الروم والنبيذ)
 - بذور النباتات الزيتية (القرع أو اليقطين والكتان والصنوبر
 - الثمرى والقصعين الإسبانى أي المريمية الإسبانية والخشخاش والسمسم والقنب وعين الشمس)، كمية قليلة على سبيل المثال على الخبز لا تضر



الصورة: لجنة استشارات التغذية التابعة للدولة / الصحة من الطعام



النباتات والفاكهه والشمار التوتية 5 -
6 جرعات في اليوم.
فهي تُعتبر مصادر جيدة للالياف
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 الدهون غزيرة الألياف
والتي تحتوي على القليل من ملح الطعام
تقريباً 6 جرعات في اليوم.
فهي تُعتبر مصادر جيدة للالياف
والفيتامينات.

1 جرعة =



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

