



پروژه Niitty 2018-2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen: ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo: ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin: ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. 29 Opas.

عکس‌ها: www.pixabay.com

Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

Raskaus- ja imetysajan ravitsemus



رژیم غذایی سالم

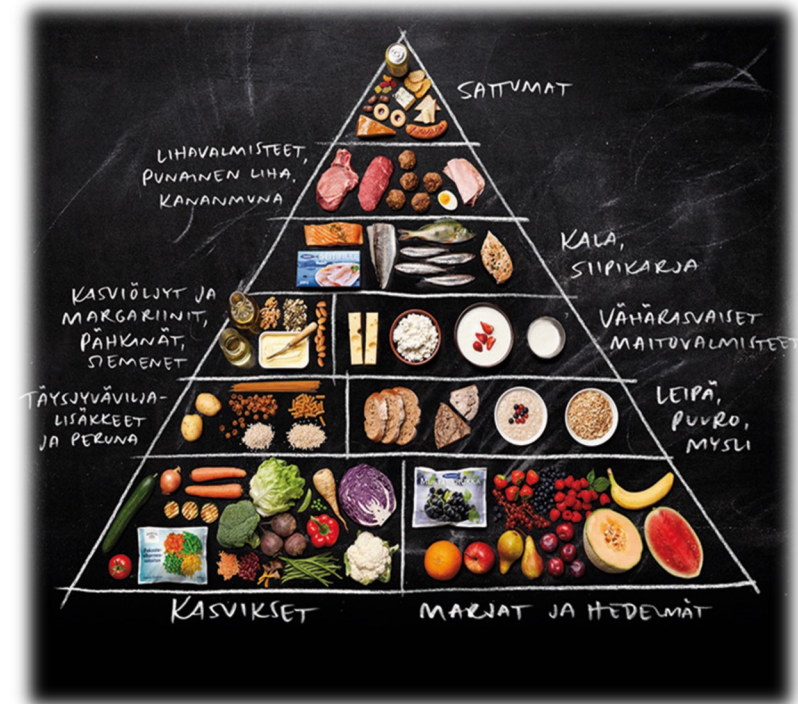
- مادر باردار یا شیرده تنها نیاز دارد کمی بیشتر از گذشته بخورد، به عنوان مثال، یک میان وعده بیشتر.
- غذاهای توصیه شده عبارتند از سبزیجات، انواع توت، میوه‌جات، غلات کامل، لبنیات بدون چربی و محصولات گوشتی بدون چربی و ماهی.



غذاهایی که باید در دوران بارداری از مصرفشان اجتناب شود:

- جگر
- شیرین بیان و سالمیاک شیرین بیان
- شیر غیرپاستوریزه و فرآورده‌های آن
- محصولات زنجبیلی
- محصولات جلبک دریایی
- ماهی‌های بزرگ شکارچی، مانند اردک ماهی
- محصولات گیاهی که به عنوان مکمل و چای گیاهی به فروش می‌رسند
- الکل (از جمله رام و شراب)
- تخم گیاهان روغنی (تخم کدو، کتان، آجیل کاج، چیا، کنف یا شاهدانه، کنجد، خشخاش و آفتابگردان)؛ مقدار اندک آن در نان و غیره اشکالی ندارد

رژیم غذایی متنوع



عکس: شورای ملی تغذیه / توصیه‌های تغذیه‌ای و غذایی



روزانه 5 الی 6 وعده سبزیجات،
میوه و انواع توت.
اینها منابع خوب فیبر و ویتامینها
هستند.

= 1 وعده



حدود 6 وعده در روز محصولات غلات کامل
کم نمک و غنی از فیبر.
اینها منابع خوب فیبر و
ویتامینها هستند.

= 1 وعده



2 الی 2 ½ پیمانه لبنیات بدون
چربی در روز، به علاوه چند
برش پنیر.

مصرف روزانه روغن گیاهی در
غذاهای پخته شده و به عنوان
سس سالاد و مارگارین روی نان.



محصولات گوشتی بدون چربی و ماهی
2 الی 3 بار در هفته، حتما در نوع
ماهی تنوع داشته باشید.
ماهی منبع خوبی از اسیدهای چرب
و ویتامین دی است.

