ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ
(С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ) В СВЯЗИ С АКТИВНЫМ РОСТОМ ПЛОДА, НАЧАЛОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЕГО ОРГАНОВ, ВОЗРАСТАЮТ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ПОСТУПАЮЩИХ С ПИЩЕЙ.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 2300-2800 ККАЛ.
ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПОВЫШАЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ, ВИТАМИНЕ D, ЖЕЛЕЗЕ, МАГНИИ, ЦИНКЕ И ДРУГИХ МИКРОЭЛЕМЕНТАХ.
К 32 НЕДЕЛЕ, КАК ПРАВИЛО, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БУДУЩЕЙ МАМЫ СНИЖАЕТСЯ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ЦЕЛЕСООБРАЗНО УМЕНЬШИТЬ.
СНИЖЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ МЕНЮ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ ЗА СЧЕТ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ВАРЕНЬЕ), НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗА СЧЕТ БЕЛКА.
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ
(С 1 ПО 5 МЕСЯЦ)
ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ СУЩЕСТВЕННО НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЕЕ ПИТАНИЯ ДО ЗАЧАТИЯ ПЛОДА
В ЭТОТ ПЕРИОД ПРОИСХОДИТ ЗАКЛАДКА ВСЕХ СИСТЕМ РЕБЕНКА, И ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ СТОИТ СОСРЕДОТОЧИТЬ НА КАЧЕСТВЕ ПИЩИ.
ОБЩАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА СОСТАВЛЯЕТ 2200 – 2700 ККАЛ
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ 3-4 РАЗОВЫМ, А ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 5-6 РАЗОВЫМ
ПОРЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕБОЛЬШИЕ И СООТВЕТСТВОВАТЬ ПИРАМИДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК