




בהיריון? אל תאכלי בשביל שויים

- טחינה, אבוקדו, שמן זית, אגוזים ושקדים.
- שתי מים - לפחות שניים-שלושה ליטרים ביום.
- המעיטי בצריכת מוצרים המכילים קפאין, כגון קפה, תה, שוקולה, קקאו, קולה. צריכה מומלצת של קפאין בהיריון = 340 מ"ג שהן כשלוש כוסות נס קפה ביום.
- הימנעי משימוש בממתיקים מלאכותיים.
- צמחונית או טבעונית? הקפידו על צריכה סדירה של תוסף ויטמין B-12 ושקלי נטילת תוסף אומגה 3.

באדיבות הדיאטנית שרה שטרן קטעי, מנהלת מחלקת הדיאטה בבית החולים הלל יפה

- איך כדאי לאכול בהיריון כדי לשמור על הבריאות וגם על המשקל? 
- בני לך סדר יום מאוזן של ארוחות שמכיל את כל קבוצות המזון. רצוי שהוא יהיה בנוי משלוש ארוחות גדולות (בוקר, צהריים וערב) ושתיים-שלוש ארוחות ביניים.
- צרכי בעיקר דגנים מלאים.
- צרכי ירקות בצבעים שונים, שהרי לכל צבע ערך תזונתי שונה.
- אכלי מזונות עשירים בחלבון כמו ביצים, קטניות, עוף, דגים, בשה, מוצרי חלב.
- הקפידו לקבל כמות נאותה של שומן מסוג אומגה 3, לכן אכלי פעמיים בשבוע דגים, כגון סול, הליבוט, מקרל, טונה וסלמון.
- העדיפי מזונות שעשירים בשומן מהצומח, למשל