

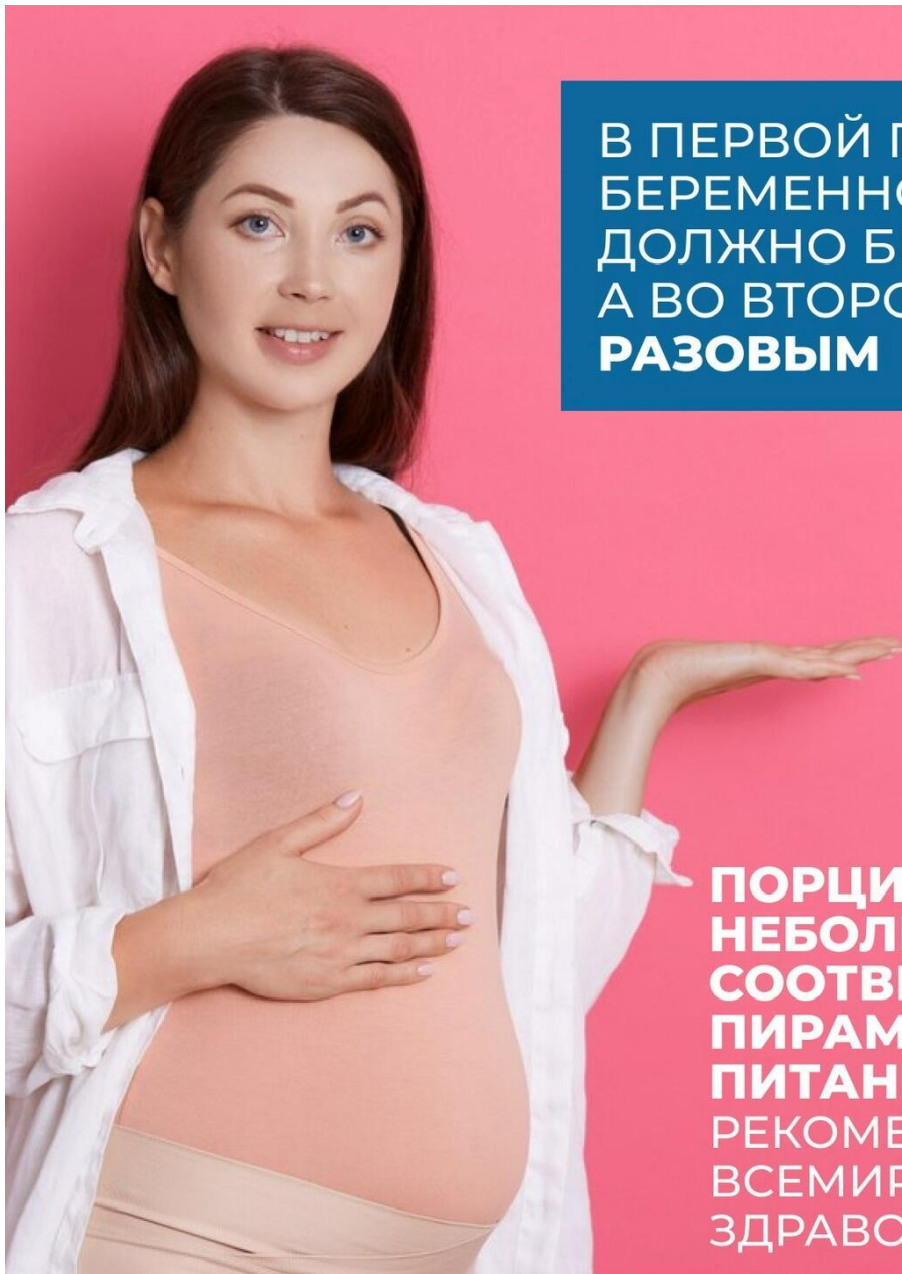
**В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ  
БЕРЕМЕННОСТИ  
(С 1 ПО 5 МЕСЯЦ)  
ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА  
БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ  
СУЩЕСТВЕННО НЕ  
ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЕЕ  
ПИТАНИЯ ДО ЗАЧАТИЯ ПЛОДА**

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

## 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**