

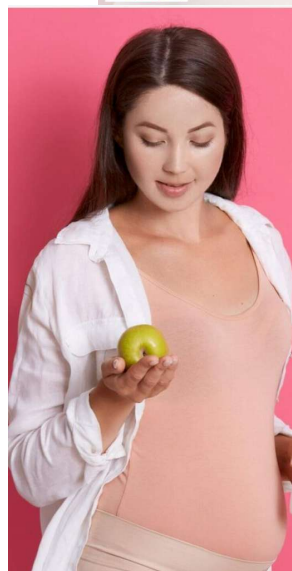
**ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ
БЕРЕМЕННОСТИ**
(С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ) В СВЯЗИ С АКТИВНЫМ РОСТОМ ПЛОДА, НАЧАЛОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЕГО ОРГАНОВ, **ВОЗРАСТАЮТ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ**, поступающих с пищей.

**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



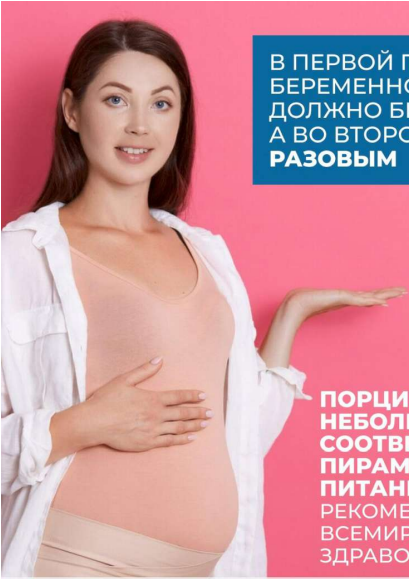
**В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ
БЕРЕМЕННОСТИ**
(С 1 ПО 5 МЕСЯЦ)
**ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА
БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ
СУЩЕСТВЕННО НЕ
ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЕЕ
ПИТАНИЯ ДО ЗАЧАТИЯ ПЛОДА**

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