



**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