

# Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



## ΤΕΛΕΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ<sup>6</sup>



Τρώτε  
πρωινό



Τρώτε μικρά  
και συχνά  
γεύματα



Ασκηθείτε  
αρκετά



Λάβετε άφθονη  
συναισθηματική  
στήριξη

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ (ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ)

### Βιταμίνη D – 600iu<sup>1</sup>

Για την αύξηση της απορρόφησης  
του ασβεστίου  
γάλα, ψάρι



### Σίδηρος – 27mg<sup>2</sup>

Για την πρόληψη της αναιμίας  
και την επίτευξη υγιούς βάρους γέννησης  
άπαχο κρέας, θαλασσινά, ξηροί καρποί,  
φασόλια



### Ιώδιο – 220mcg<sup>3</sup>

Για την προαγωγή της υγιούς ανάπτυξης  
του εγκεφάλου και των νεύρων  
Θαλασσινά με χαμηλή περιεκτικότητα  
σε υδράργυρο (βακαλάος, γαρίδες,  
σολομός), γιαούρτι, γάλα



### Ασβέστιο – 1.000-1.300mg<sup>4</sup>

Για την ενίσχυση της ανάπτυξης  
δυνατών οστών, δοντιών,  
μαλλιών και νυχιών του μωρού  
γιαούρτι, τυρί, γάλα



### Φυλλικό οξύ – 600mg<sup>5</sup>

Για την πρόληψη των εκ γενετής  
ελαττωμάτων και του πρόωρου τοκετού  
σπαράγγια, σκούρα πράσινα φυλλώδη  
λαχανικά, ξηροί καρποί, φασόλια



Οι γιατροί συνιστούν να τρώτε  
**5 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**, κατά την κύηση.

## Η ΥΓΙΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ<sup>7</sup>



Ελλιπές βάρος = 12,5-18 kg  
Φυσιολογικό βάρος = 11-16 kg  
Υπερβαρία = 7-11 kg  
Παχυσαρκία = 5-9 kg

## ΔΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ<sup>8</sup>

