

ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ να ΚΑΝΕΤΕ

μωρό

τι να τρώτε για να
δώσετε στο μωρό σας
το καλύτερο ξεκίνημα

Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

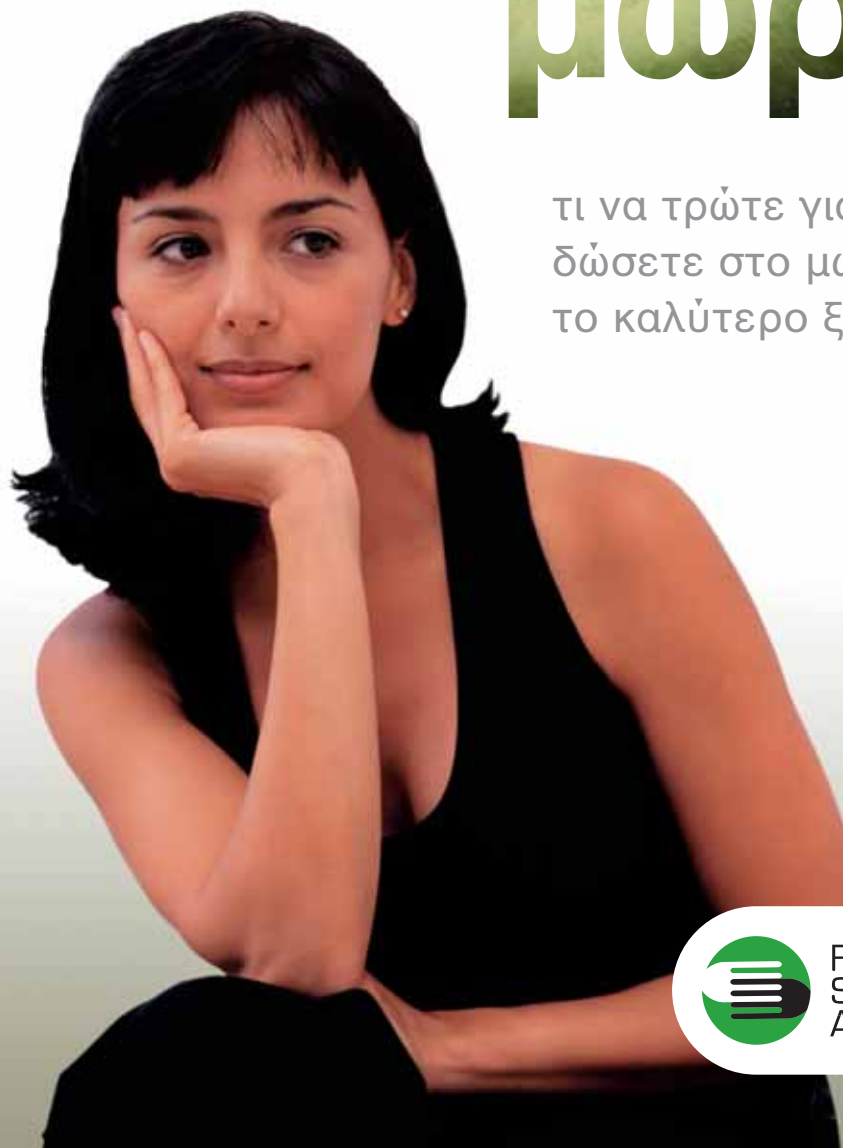
τηλ **0845 606 0667**
minicom **0845 606 0678**
φαξ **020 8867 3225**
email **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας (Eating while you are pregnant)	FSA/0620/0802
Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)	FSA/0629/0802
Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)	FSA/0638/0802
Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)	FSA/0674/0802
Το φαγητό του παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)	FSA/0647/0802
Άνθρωποι και φαγητό (Men and food)	FSA/0656/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 80k FSA/0452/0602



Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώω;	1
Χρειάζομαι επιπλέον σίδηρο;	2
Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;	2
Χρειάζομαι βιταμίνες;	3
Χρειάζεται να μειώσω το οινόπνευμα;	4
Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;	4

Αν προσπαθείτε να κάνετε μωρό, το φυλλάδιο αυτό περιέχει πρακτικές συμβουλές διατροφής που θα σας βοηθήσουν να κάνετε υγιεινές επιλογές και να δώσετε στο μωρό σας το καλύτερο ξεκίνημα για τη ζωή του.

E Τι θα πρέπει να τρώω;

A Μια υγιεινή διαίτα αποτελεί ένα σημαντικό τμήμα ενός υγιούς τρόπου ζωής πάντοτε, αλλά ιδιαίτερα όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη.

Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να τρώτε μια ποικιλία τροφών που περιλαμβάνουν:

- άφθονα φρούτα και λαχανικά (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα ή ένα ποτήρι χυμό) – στοχεύετε σε πέντε τουλάχιστο μερίδες την ημέρα
- άφθονα αμυλώδη τρόφιμα, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες
- πηγές λευκώματος, όπως άπαχο κρέας και κοτόπουλο, ψάρι (στοχεύετε σε τουλάχιστο δυο μερίδες ψάρι τη βδομάδα, περιλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού), αυγά και όσπρια (όπως φασόλια και φακές). Αυτά είναι επίσης καλές πηγές σιδήρου (δείτε σελίδα 2)
- γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, τυρί και γιαούρτι, που περιέχουν ασβέστιο



Ε Χρειάζομαι επιπλέον σίδηρο;

- A** Οι έγκυες γυναίκες μπορεί να παρουσιάσουν έλλειψη σιδήρου, γι αυτό όταν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος είναι καλή ιδέα να διαλέγετε άφθονα τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο για ν' αυξήσετε τα αποθέματά σας σε σίδηρο. Προσπαθείτε να παίρνετε τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν βιταμίνη C, όπως ένα ποτήρι χυμό φρούτων, μαζί με ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο γιατί αυτό θα βοηθήσει το σώμα σας ν' απορροφήσει το σίδηρο.



Καλές πηγές σιδήρου

- κόκκινο κρέας
- όσπρια
- ψωμί
- πράσινα λαχανικά
- ενισχυμένα δημητριακά προγεύματος

Παρόλο που το συκώτι επίσης περιέχει πολύ σίδηρο, πρέπει ν' αποφεύγετε να το τρώτε όσο είστε έγκυος ή όταν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος. (Δείτε **Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;** παρακάτω.)

Ε Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;

- A** Σιγουρευτείτε ότι δεν παίρνετε πάρα πολλή βιταμίνη Α. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει ν' αποφεύγετε να παίρνετε μεγάλες δόσεις πολυβιταμινών και ν' αποφεύγετε να τρώτε συκώτι και προϊόντα του συκωτιού όπως το πατέ. Χρειάζεστε κάμψωση βιταμίνη Α, αλλά αν πάρετε πάρα πολλή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να κάνει κακό στο μωρό σας. Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, ρωτήστε τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή τη μαία σας.



Θα πρέπει ν' αποφεύγετε να τρώτε καρχαρία, ξιφία και μάρλιν και να περιορίσετε την ποσότητα τόνου που τρώτε. Μην τρώτε πάνω από μια φέτα τόνου τη βδομάδα (που ζυγίζει περίπου 140g μαγειρεμένος ή 170g ωμός) ή δυο μέτριες κονσέρβες τόνου τη βδομάδα (που στραγγισμένος ζυγίζει περίπου 140g κατά κονσέρβα). Για τις κονσέρβες τόνου, αυτό σημαίνει περίπου έξι σάντουιτς με τόνου ή τρεις τονοσαλάτες. Αυτό πρέπει να γίνεται λόγω των επιπέδων υδραργύρου στα ψάρια αυτά. Σε υψηλά επίπεδα ο υδράργυρος μπορεί να κάνει κακό στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός μικρού μωρού.

Είναι καλή ιδέα να μειώσετε τα φαγητά που περιέχουν λίπος και ζάχαρη, όπως τα κέικ και τα μπισκότα γιατί περιέχουν πολύ λίπος και ζάχαρη. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε το βάρος σας υπό έλεγχο.

Μερικά υγιεινότερα ελαφρά γεύματα και σνακ

- σάντουιτς ή πίτα με γέμιση κοτόπουλο ή cottage cheese
- άπαχα γιαούρτια
- σουπες με λαχανικά και φασόλια
- φρούτα- φρέσκα, κονσερβοποιημένα σε χυμό ή ξερά φρούτα όπως σταφίδες

Ε Χρειάζομαι βιταμίνες;

- A** Όταν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος θα πρέπει να παίρνετε 400 μικρογραμμάρια (mcg) συμπλήρωμα φολικού οξέος κάθε μέρα. Στοχεύετε στο να παίρνετε το συμπλήρωμα αυτό από τη στιγμή που σταματάτε τη χρήση αντισύλληψης μέχρι τη 12η βδομάδα της εγκυμοσύνης.

Θα πρέπει επίσης να προσπαθείτε να τρώτε φαγητά που περιέχουν φολικό οξύ, όπως πράσινα λαχανικά κι αναποφλοιωτο ρύζι, καθώς επίσης ενισχυμένο ψωμί και δημητριακά προγεύματος.

Έχει αποδειχθεί ότι το φολικό οξύ μειώνει τον κίνδυνο ανεπαρκειών του νωτιαίου σωλήνα όπως η δισχιδής ράχη (spina bifida). Αν θέλετε να πάρετε το φολικό οξύ σας από ένα πολυβιταμινούχο χάπι, βεβαιωθείτε ότι το χάπι αυτό περιέχει τη σωστή ποσότητα. Να θυμάστε ότι αν παίρνετε περισσότερα από ένα πολυβιταμινούχα χάπια μπορεί να πάρετε υπερβολική δόση από τις άλλες βιταμίνες που περιέχουν.

Αν είχατε ήδη μια εγκυμοσύνη στην οποία παρουσιάστηκε ανεπάρκεια του νωτιαίου σωλήνα, συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.

E Χρειάζεται να μειώσω το οινόπνευμα;

- A** Δεν πρέπει να πίνετε πάνω από 1 ή 2 μονάδες οινόπνευματος, μια ή δυο φορές την εβδομάδα. Μία μονάδα είναι μισό πίντ κανονικής μπίρας, λάγκερ ή σάιντερ, ένα μικρό ποτήρι κρασί ή μία δόση 25 ml οινόπνευματών ποτών.

E Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

- A** Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για τον προγραμματισμό μιας εγκυμοσύνης, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό, τη μαία ή την ιατρική σας επισκέπτρια ή επικοινωνήστε με την τοπική σας μονάδα για την προαγωγή της υγείας.

Μπορεί επίσης να ενδιαφέρεστε για τα βιβλία *Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας (Eating while you are pregnant)*, *Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)* και *Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)* που διατίθενται από τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων. Δείτε το οπισθόφυλλο για πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραγγείλετε.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/tryingforababy