

**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 ЛЕГКОСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ (кондитерские изделия, варенье), но ни в коем случае не за счет белка.

ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

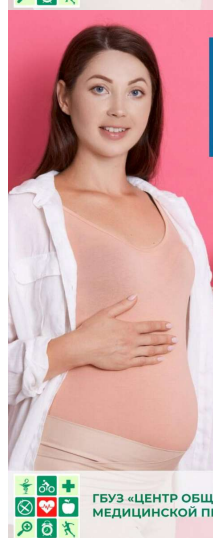


**В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ**  
(с 1 по 5 месяц) **ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ СУЩЕСТВЕННО НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЕЕ ПИТАНИЯ ДО ЗАЧАТИЯ ПЛОДА**

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