



בס"ד

תפריט לזמן ההריון

אז מה באמת כדאי לאכול בהריון?

פחמימות: להעדיף תמיד מלאות, מפחיתות את רמת הבחילות וגורמת לתחושת שובע לאורך זמן רב יותר. עשירות בוויטמינים ובמינרלים שחיוניים לעובר.

עד 10 מנות מקבוצת הלהם והדגנים *:

מנה = כל אחד מהדברים הבאים:

1 פרוסת לחם (מקמח מלא, דגנים, כוסמין כמובן)

2 פריכיות אורז

1/2 כוס אורז מבושל (עדיף מלא) או קינואה, דוחן

1/2 כוס פסטה מבושלת (עדיף מדגנים מלאים)

1 בטטה בינונית

1 קלח תירס קטן.

1\2 כוס דיסת שיבולת שועל (קוואקר)

4 קרקרים מקמח מלא.

*** הערה:** החלק של הפחמימות לא מהווה בעיה. רוב הנשים מוצאות שקל להן לאכול את כל הכמות המומלצת ואף

מוסיפות עליה ביד רחבה.

חלבונים: עם כל הבחילות וחוסר התיאבון לשים לב שתפריט יכיל גם חלבונים מכיוון שיש להם חשיבות מרובה בתהליכי הבנייה בזמן ההריון. חלבונים מגיעים מהחי ומהצומח. מהחי ממוצרי חלב ובשר עוף, דגים וביצים ומהצומח משילוב של דגן וקטנייה מאכילה של אגוזים למיניהן או מאכילה של אבוקדו או טחינה. הדרך להכניס חלבון לתפריט בכמות הרצויה של 10 גר' לכל ק"ג ממשקל הגוף היא לאכול ארוחה אחת לפחות מבושלת ביום שמכילה מרכיב חלבוני משמעותי ולהכניס כשיגרה אכילה של חופן אגוזים ביום כגון: שקדים, זרעי חמניות, גרעיני דלעת, אגוזי מלך, אגוזי פקאן, קשיו.

@ 3-5 מנות של מוצרי חלב ביום:

מנה =

1 כוס חלב

1 גביע יוגורט

1 גביע גבינה לבנה או גבינת קוטג'

40 גרם גבינה בולגרית או פטה

להמעיט בגבינות עם אחוזי שמן גבוהים וגבינה צהובה.

@ 6-8 מנות חלבון ביום:

מנה =

40 גרם בשר בקר

50 גרם חזה עוף או הודו

50 גר' עוף



בס"ד
50 גרם דג

1 ביצה

1/2 כוס קטניות מבושלות

חופן אגוזים

כף אבוקדו

כף טחינה.

שומן - בעל חשיבות מרובה להתפתחות תקינה של העובר, להעדיף תמיד שומן צמחי, לא רווי ולא מוקשה בכבישה קרה כגון שמן זית בבקבוק כזה ולהמעיט שימוש במרגרינה, חמאה ובשר שמן. חימום הורס את חומצות השומן, אגוזים שעברו קלייה מאבדים מערכם התזונתי.

@ 4 עד 6 מנות שומן ביום:

= מנה

8 אגוזי לוז

8 שקדים

10 זיתים

1 כף טחינה

1 כף אבוקדו

1 כף רוטב לסלט

1 כפית שמן

ירקות : מלאים בוויטמינים וסיבים תזונתיים, לאכול כמה שיותר ומה שיותר צבעים וסוגים.
@לפחות 6 מנות ירק ביום:

מנה = כל אחד מהירקות הבאים, בגודל בינוני:

1 עגבנייה

1 מלפפון

1 פלפל

1 קישוא

4 עלי חסה

דרכים להגביר אכילה של ירקות: לחתוך מגש עם ירקות על הבוקר ולהשאיר על השולחן להכניס ירקות לפשטידות, להכין מרק ולטחון אותו, לגוון את דרך ההגשה למשל לאדות על מחבת או לאפות בתנור. והכי חשוב שיראה צבעוני ויעורר את החשק.



בס"ד

פירות:

@ 4-2 מנות פירות ביום:

= מנה

1 אגס בינוני

1 אפרסק קטן

1 כוס קוביות אבטיח

2 קלמנטינות

1 תפוח עץ

1 תפוז

2 תמרים

2 תאנים מיובשות

2 שזיפים מיובשים.

מספר טיפים וכללי שיעזרו לכן ליישם את התפריט ביתר קלות:

- אויבים לא מכניסים הביתה, החלטת שמוצר מסוים לא טוב לך? תדאגי שהוא לא יהיה זמין ונגיש.
- למניעת צרבות ובחילות מומלץ לחלק את הארוחות ל-5-6 ארוחות קטנות ולא לאכול 2 ארוחות ענקיות במשך היום.
- שתייה של מים חשובה מאוד למניעת עצירות, נסי להוסיף למים מעט מנטה או מיץ לימון או לשנות את הטמפרטורה שלהם על מנת להצליח לשתות יותר מבלי לקבל בחילה.
- רעבה? קחי צלחת ושבי ליד השולחן וכך תמנעי מנשנוש מיותר ומזיק.
- להתחיל בהדרגה לא לעבור בבת אחת לתפריט המורכב כולו ממרכיבים מלאים שמעולם לא הורגלת אליו ולגרום לעצמך בעיות בעיכול ועצירות, לבחור מרכיב אחד שאת משנה ולהתמיד בו.
- הדרך הכי טובה לאכול בריא זה לאכול אוכל ביתי, כל אוכל שהוכן בבית יהיה יותר טוב מאוכל קנוי. לבשל כמות גדולה ולהקפיא בכלים קטנים, לוודא שיש בבית נשנושים טובים, ולצמצם ככל האפשר אכילה בחוץ, וגם אם כבר אוכלים בחוץ אפשר לבחור את הדברים הפחות מזיקים.