

**Wellbeing**
Sandra Bundur

Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Ishrana u trudnoći

Pravilna ishrana veoma je bitna u trudnoći. Najbolje vreme da se počne sa zdravom ishranom je pre začeća-na taj način ćete osigurati i sebi i svojoj bebi odličan start.

Tokom trudnoće pravilna ishrana doprineće da se vaša beba razvija i raste, a da se vi osećate dobro i odmorno.

Svakodnevnom raznovrsnom ishranom omogućićete ravnomeran unos hranljivih materija potrebnih za razvoj bebe.

Pet velikih DA i NE u ishrani jedne trudnice:

Počnimo sa DA:

1. Dovoljno folne kiseline, kalcijuma, gvoždja, cinka i vlakana
2. Šaren jelovnik
1. 3. Provereni, domaći proizvodi
3. Omega- 3 masne kiseline
2. 5. Hranljive materije

Velikih NE:

1. Ne jedite za dvoje
2. Ne preterujte sa rafinisanim šećerima
3. Ne preskačite čitanje deklaracije na proizvodima
4. Ne zaboravite na tečnost
5. Ne dopuštajte da prođe više od 3h da ne jedete

Mi smo ono što jedemo. Izbor namirnica za našu ishranu utiče na naše celokupno stanje, odnosno zdravlje, hormonski status, odbrambene sposobnosti organizma,

kao i na nivo energije i raspoloženje

Pravilna ishrana u trudnoći smanjuje šansu za pojavu bilo kakvih hroničnih bolesti kasnije u životu, a blagotvorno utiče na sam rast i razvoj ploda.

U prvom mesecu trudnoće, u ishranu ubacite mnogo više svežeg povrća i voća i kalcijuma koji će vam biti neophodan u daljoj trudnoći.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Kalcijuma najviše ima u mlečnim proizvodima, zato svakodnevno konzumirajte jogurt, kefir ili sir sa manje masti.

Na početku trudnoće bitni su proteini, te je potrebno izabrati nemasno meso ili ribu.

U drugom trimestru značajnu ulogu igra Vitamin D koji se nalazi u orašastim plodovima, i Omega 3 kiseline, koje se nalaze u plavoj ribi (skuša, sardina), lososu

i morskim plodovima. Još jedan vitamin koji je bitan u ovom trimestru jeste vitamin C. Njega ćete naći u bobičastom voću, kiviju, brokoliju, paprici, spanaću, kupusu...

Od petog meseca, kada stomak počinje uveliko da raste, i može da pritisne želudac, preporučuje se da se jede manje ali češće.

U šestom mesecu, kada se gradi bebin imuni sistem, vrlo je bitno da se jede vitamin C, kalcijum i gvožđe.

Za bebin mozak koji se najintenzivnije razvija u poslednjem trimestru važno je da se redovno unose nezasićene masne kiseline.

Čaj u trudnoći?

Neke trudnice nisu sigurne da li smeju da piju čajeve tokom trudnoće. Odgovor je Da, ali uz određene mere opreza.

Prilikom kupovine čajeva na kutiji obavezno proverite koje su biljke navedene u sastavu.

Trudnicama se čajevi preporučuju kao zamena za kafu, kao jedan od načina hidratacije, ali i u slučaju nekih tegoba, prehlade, mučnina...

Koji čajevi se preporučuju trudnicama?

Nana, đumbir, kopriva i šipak.

Koje čajeve izbegavati?

kantarion, hibiskus, hajdučka trava, maslačak, žalfija