**Правильное питание беременных и кормящих женщин**

Организация правильного питания беременных женщин является одним из важных условий нормального течения и благополучного исхода беременности, поддержания здоровья беременной женщины и обеспечения  адекватного роста и развития плода, а в последующем рожденного ребенка. Неполноценное питание может способствовать формированию анемий, гестозов и фетоплацентарной недостаточности, которая нередко является причиной перинатальной патологии.

Рацион  питания беременных и кормящих женщин должен включать все основные группы продуктов, и в частности, мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты; молоко и молочные продукты (включая кефир, йогурт, ряженку, творог, сыр, сметану и др.); хлеб и хлебобулочные изделия (предпочтительнее ржанопшеничный); крупы и макаронные изделия; пищевые жиры (сливочное масло и растительные жиры — подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масло и др.), яйца, овощи и фрукты, кондитерские изделия и сахар. Такие продукты, как мясо (говядина, свинина, кролик и др.) или птица, молочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия, пищевые жиры, овощи и фрукты должны включаться в рацион питания ежедневно. Творог, яйца, кондитерские изделия, сыр, сухофрукты используются несколько раз в неделю.

Очень важно достаточное потребление овощей (до 500 г/сутки) и фруктов (желательно не менее 300 г/сутки). Сахар и кондитерские изделия (предпочтительнее зефир, мармелад, пастилу, нежирные пирожные и торты) следует потреблять в ограниченном количестве (до 60 и 20 г в сутки соответственно).

При  подборе блюд следует помнить, что пища должна быть разнообразной, не должно быть повторения ее в течение дня, не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий также и в последующие 2-3 дня. Чтобы максимально обеспечить разнообразие набора продуктов, а соответственно и оптимальную сбалансированность рациона по макро и микронутриентам, необходимо, чтобы в течение дня присутствовали продукты из всех пищевых групп.

Для беременных женщин и кормящих матерей рекомендуется 6 приемов пищи (желательно за 30-40 минут до кормления ребенка): кисломолочные продукты до завтрака или на ночь, завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

На завтрак лучше использовать различные молочные каши, яичные блюда, бутерброды с сыром, блюда из творога, а на ужин овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, отварные мясо, рыбу или блюда из творога. Из напитков на завтрак злаковый кофе на цельном молоке, чай с молоком; на ужин - чай, чай с молоком. Рекомендуются кефир, бификефир, биойогурт, ряженка 2,5%. Второй завтрак включает сок или фрукты.

Обед включает салат, первое, второе и третье блюда. Целесообразно подавать салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы и др. с добавлением свежей зелени. Салат следует заправлять растительным маслом (кукурузным, подсолнечным и др.).

Ассортимент первых блюд может быть весьма широким и включать щи, борщи, супы вегетарианские, рыбные. Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и пр. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, из круп и макаронных изделий. В качестве третьего блюда - компот или кисель из свежих или сухих фруктов.

Полдник обычно состоит из молочного продукта (кефир, йогурт и др.) Желательно в состав полдника включать свежие фрукты или ягоды.

**Примерный режим питания следующий:**

6-7 часов. Стакан кисломолочного напитка.

9.00 завтрак. Он может состоять из творожной запеканки или сырников или творога со сметаной или гречневой каши (овсяной или рисовой), хлеба с маслом и сыром, чая.

11.00. Второй завтрак. Фруктовый сок или фрукты.

14.00. Обед. В обед можно приготовить салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир – овощи. На третье компот.

17.00. Полдник. Кисломолочный напиток и кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка).

19.00 ужин. Каша или овощное блюдо с рыбой, мясными изделиями. Чай.

На ночь – стакан кисломолочного продукта.

Материнское молоко остается незаменимым пищевым продуктом для детей первых месяцев жизни. Кормление грудью сопряжено с секрецией грудными железами значительных объемов молока, содержащего большие количества пищевых веществ — белков, жиров, углеводов и др. Для восполнения этих «потерь» пищевые рационы кормящих женщин должны дополнительно включать 30 - 40 г белка, 15 г жира, 30 - 40 г углеводов, что соответствует 400 - 500 ккал.

При организации питания беременных и кормящих женщин следует учитывать, что оно является основой, фундаментом формирования пищевого поведения ребенка и от того, насколько осознано относиться беременная и кормящая женщина к своему питанию, зависит ее отношение к здоровому питанию ребенка во все возрастные периоды.

ИСТОЧНИК: <http://31.rospotrebnadzor.ru>