

ZDROWY START DZIECKA ZACZYNA SIĘ W CIAŻY

1

DLACZEGO ŻYWIENIE W CIAŻY MA ZNACZENIE?

Twój sposób żywienia
w ciąży wpływa
pozytywnie na:

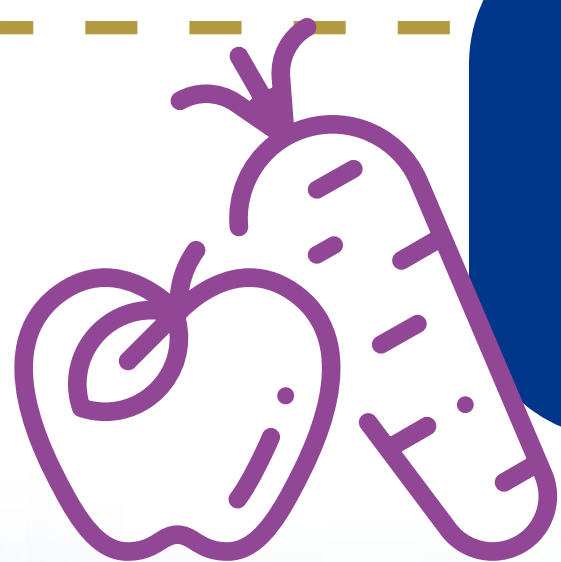
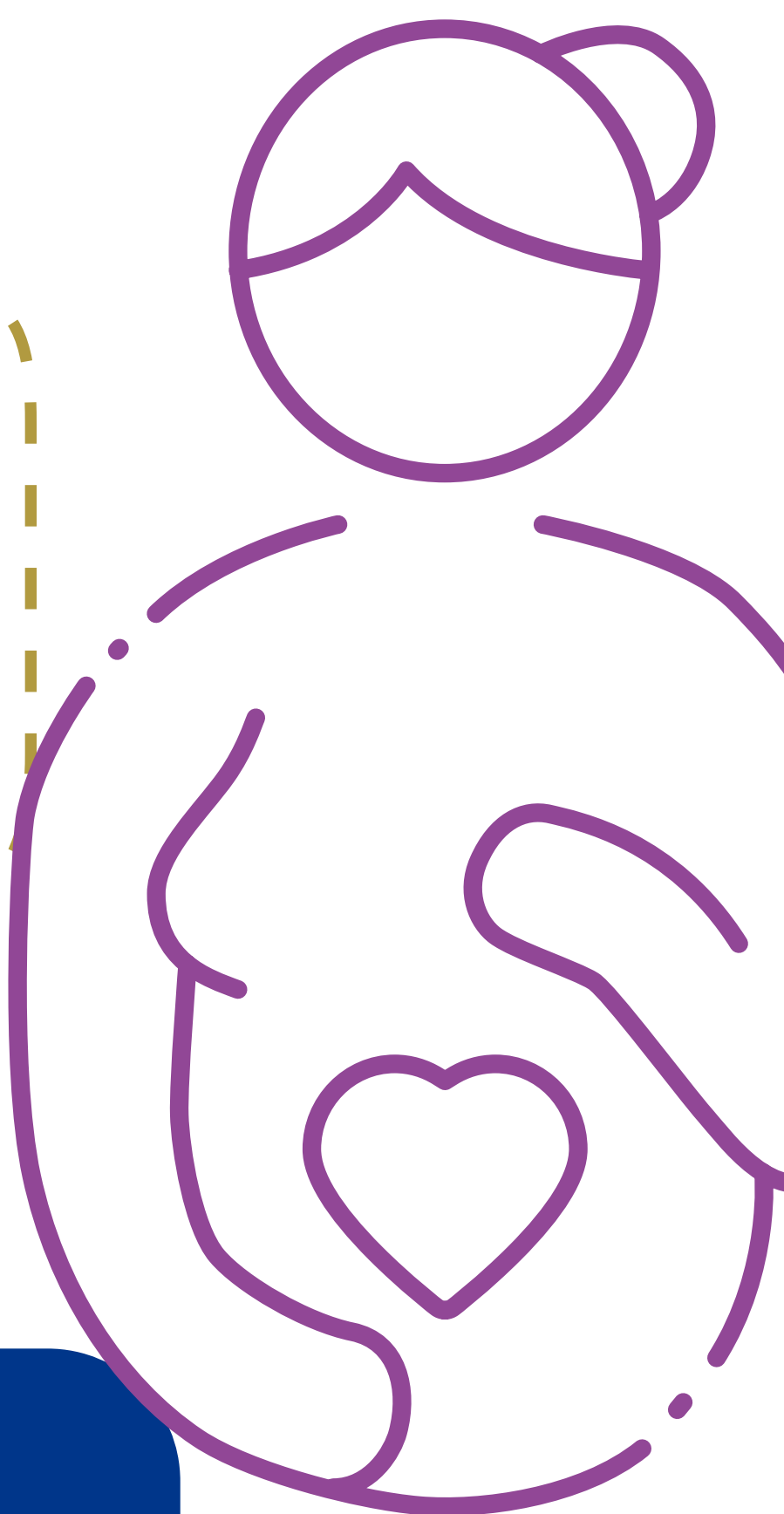
Twoje
zdrowie,

prawidłowy rozwój
Twojego dziecka

oraz jego zdrowie
w dorosłym życiu.

Dlatego mówimy
o żywieniu dla przyszłości.

Nawet niewielka zmiana
Twojej diety na zdrowszą
MA ZNACZENIE.



2

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ TWOJA DIETA W CIĄŻY?

JEDZ:

- świeże warzywa i owoce,
- produkty zbożowe pełnoziarniste,
- mięso, ryby i jaja,
- nasiona roślin strączkowych,
- produkty mleczne,
- źródła tłuszczów roślinnych,

**bowiem każdy z nich dostarcza
cenne składniki pokarmowe.**



**Eliminacja potencjalnych alergenów
pokarmowych bez ważnej
przyczyny nie zapobiega rozwojowi
alergii, a może być przyczyną
niedoborów pokarmowych.**

3

ZDROWY TALERZ ZAMIAST „ŚMIECIOWEGO JEDZENIA”

Czy wiesz, że Twój maluszek już teraz „próbuje” tego, co jesz?

Fast food i słodczyce programują jego preferencję do tłustych i słodkich smaków, zwiększając ryzyko nadwagi oraz chorób serca i cukrzycy w jego przyszłym życiu.



**DLATEGO POSTAW
NA ZDROWY TALERZ!**

4

DBAJ O NAWODNIENIE

Jako przyszła mama **potrzebujesz średnio 2300 ml płynów codziennie.**

Pamiętaj, że Twoje zapotrzebowanie na płyny rośnie, kiedy się pocisz, np. podczas upałów, dlatego nie ma górnego limitu na płyny dla Ciebie.



**PIJ MAŁYMI PORCJAMI, ABY SKUTECZNIE
NAWODNIĆ SWÓJ ORGANIZM**

5

JAKIE PŁYNY SĄ DLA CIEBIE NAJLEPSZE?

WODA NISKO-
I ŚREDNIOZMINERALIZOWANA

W praktyce oznacza to,
że **woda nie powinna**
zawierać więcej,
niż 1000 mg sumy
składników mineralnych/l.



Postaraj się ograniczyć
kawę do max. **jednej**
filizanki dziennie.

Ograniczaj soki i słodkie napoje.

**NIE ISTNIEJE BEZPIECZNA DAWKA
ALKOHOLU W CIAŻY.**

Nawet najmniejsza jego
ilość to zwiększone ryzyko
wystąpienia u dziecka
wielu zaburzeń.



6

SUPLEMENTACJA W CIAŻY

Podstawą podaży składników odżywczych jest Twoja zbilansowana dieta.



Dodatkowo powinnaś przyjmować suplementy:

rekomendowane
wszystkim kobietom w ciąży

**kwas foliowy w aktywnej
formie, jod, witamina D, DHA**

ewentualnie zalecane warunkowo,
jedynie na wyraźne zalecenie lekarza,

○ **Cholina, B12, B6**

jeżeli istnieje ryzyko ich niedoboru

○ **Żelazo**

na podstawie regularnych badań krwi

Najnowsze badania pokazują, że nadmiar suplementów może szkodzić Twojemu dziecku! Nie stosuj ich na własną rękę!

Materiał edukacyjny

Materiał powstał w ramach programu edukacyjnego
na platformie edukacjapacjenta.pl

Nestlé
NANCARE
MAMA

Wsparcie dla mam karmiących piersią



- w każdej kapsułce aż 500 mg kozieradki naturalnie stymulującej laktację
- wspiera produkcję mleka kobiecego
- bezglutenowy, bez żelatyny

od 1. dnia po porodzie

Dowiedz się więcej na
www.nestlefamilynes.pl

Nestlé
FamilyNes 



Ważna informacja: Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci.