



ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



W OKRESIE
MACIERZYŃSTWA

Pozostań mamą
w formie



Macierzyństwo to czas pełen wyzwań. To, czego potrzebujesz, to siła, aby im sprostać. Odpowiednia dieta i aktywność fizyczna to jedne z najważniejszych czynników wpływających na Twoje zdrowie, a tym samym na Twoją siłę i energię. Zadbaj o swoje zdrowie, przestrzegając zasad prawidłowego żywienia i ćwicząc regularnie.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Zadbaj o różnorodność posiłków.
- Dbaj o regularność spożywanych posiłków.
- Prawidłowo skomponuj swoją dietę.

RÓŻNORODNOŚĆ

Dbaj o odpowiednią podaż wszystkich składników, które są niezbędne do tego, by Twój organizm utrzymał pełnię zdrowia. W Twojej diecie nie może zabraknąć:

- | | | |
|----------------|--------------------------|-------------|
| ■ węglowodanów | ■ białka | ■ tłuszczów |
| ■ witamin | ■ składników mineralnych | ■ błonnika |
| ■ wody | | |

Ponieważ nie ma takiego produktu, który by dostarczał wszystkich tych składników w odpowiedniej proporcji i ilości, ryzyko wystąpienia ich niedoborów zmniejszy się dzięki zapewnieniu różnorodności spożywanych produktów.

REGULARNOŚĆ

- Dostosuj liczbę regularnie spożywanym posiłków do Twojego stylu życia. Najlepiej, abyś jadła 4–5 posiłków w ciągu dnia, w zależności od Twoich potrzeb. Pamiętaj, że lepiej jeść mniejsze porcje, ale z większą częstotliwością, niż duże porcje, lecz rzadziej.
- Jeśli mimo regularnych posiłków, masz ochotę na po(d)jadanie – zastanów się, czy posiłki, które spożywasz, nie wymagają modyfikacji jakościowej i/lub ilościowej.

UWAŻAJ NA PO(D)JADANIE!

Spożywanie przez Ciebie przekąsek między posiłkami – zwłaszcza słodkich i tłustych – sprzyja zyskaniu zbędnych kilogramów oraz utracie kontroli nad tym co i ile jesz.

CODZIENNIE W SWOJEJ DIECIE

1. Spożywaj produkty zbożowe jako główne źródło energii (kalorii) w ciągu dnia.

Pamiętaj, że wartość odżywcza produktów zbożowych zależy przede wszystkim od stopnia ich oczyszczenia/przetworzenia, dlatego wybieraj produkty z pełnego ziarna.

2. Spożywaj mleko i produkty mleczne.

Pij trzy szklanki mleka dziennie, które możesz zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo serem. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (1–2%).

3. Mięso spożywaj z umiarem.

Zastąp je przynajmniej dwa razy w tygodniu rybą i raz nasionami roślin strączkowych.

4. Spożywaj dużo warzyw i owoców.

Codziennie jedz 2–3 porcje owoców i przynajmniej 3–4 porcje warzyw.

5. Ograniczaj spożycie tłuszczów, przede wszystkim zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Wybieraj głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego i zadbaj o spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym tzw. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

6. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.

Jeżeli zdecydujesz się od czasu do czasu na słodkie co nieco, zwróć uwagę na rodzaj i jakość wybieranych słodczy.

7. Ograniczaj spożycie soli.

Staraj się spożywać nie więcej niż 5 g soli dziennie (1 łyżeczka do herbaty).

8. Pij odpowiednią ilość wody.

Wypijaj codziennie minimum 2 litry płynów, z czego większość powinna stanowić woda.

9. Unikaj picia alkoholu.

Pamiętaj, że w ciąży i okresie karmienia powinnaś przestrzegać zaleceń żywieniowych przeznaczonych dla matek w ciąży i kobiet karmiących.

AKTYWNE MACIERZYŃSTWO

Ponieważ nie karmisz już piersią, a Twoje dziecko jest coraz większe, świat aktywności fizycznej staje przed Tobą otworem. Abyś rzeczywiście wróciła do formy, powinnaś zastosować kilka podstawowych wskazówek.

1. Wyznacz sobie jasno sprecyzowane cele. Ważne, żeby były: realne do osiągnięcia, konkretne, mierzalne i osadzone w czasie, np. chcę za 6 miesięcy wziąć udział w biegu na 10 km lub np. do wyjazdu na wakacje chcę schudnąć 4 kg, by zmieścić się w letnią sukienkę.

2. Zaplanuj, co należy zrobić, by osiągnąć ten cel. Pamiętaj o metodzie małych kroków, czyli wyznacz sobie kilka mniejszych celów, np.

1. przebiec 2 km po tygodniu treningu,
2. przebiec 4 km po 2 tygodniach treningu, itd.

3. Stwórz swoją drogę do celu wraz z datami realizacji i odznaczaj wykonanie zadania. Dzięki temu będziesz mieć kontrolę nad drogą do osiągnięcia swojego postanowienia.



4. Pamiętaj, że tak jak w każdym obszarze życia, tak i w aktywności fizycznej **podstawą jest równowaga**, dlatego zadbaj o holistyczny rozwój i ćwicz wszystkie partie mięśniowe:

■ **ODTŁUSZCZENIE**

polegające na spalaniu tkanki tłuszczowej, głównie z wykorzystaniem tzw. treningu cardio, czyli treningu tlenowego (np. jogging)

■ **UJĘDRNIENIE I WZMOCNIENIE**

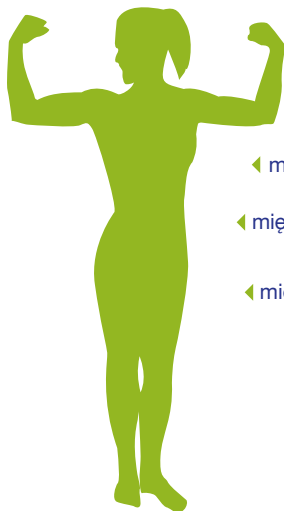
polegające na wzmocnieniu mięśni i ujędrnieniu ciała, głównie z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających

■ **GIBKOŚĆ**

polegająca na „uelastycznieniu” Twojego ciała, a dokładnie na przywróceniu równowagi mięśniowej, z wykorzystaniem ćwiczeń rozciągających

■ **RELAKS**

polegający na wyciszeniu i tym samym regeneracji ciała, jak i poprawie samopoczucia; to forma odnowy biologicznej



◀ mięśnie ramion

◀ mięśnie grzbietu

◀ mięśnie klatki piersiowej

◀ mięśnie brzucha

◀ mięśnie nóg i pośladków

5. Twoja aktywność zależy tylko od Ciebie i od tego, jak zarządzasz swoim czasem.

Wygospodaruj 1 godzinę dziennie na swój trening

Jeśli Ci się to nie uda

Wykorzystaj na aktywność fizyczną momenty, które spędzasz z rodziną, np:

Dzieci uwielbiają naśladować dorosłych

wymyśl mini siłownię dla swojego malucha i ćwiczcie razem



Zaangażuj rodzinę do wspólnej aktywności

możecie razem biegać, pływać, jeździć na rowerze



www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” przy współpracy z P. Bernatek-Brzózka, M. Hajduczek-Zgazańska, K. Żywczyk. Recenzja: prof. J. Charzewska.

Ulotkę zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Kierownik projektu: prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz

Realizator:

Instytut Żywności i Żywienia



Partnerzy:
**INSTYTUT
POMNIK-CENTRUM ZDROWIA DZIECKA**



Instytucja współfinansująca:

Ministerstwo Zdrowia