

# Kalendarz Żywienia i Aktywności Fizycznej Młodej Mamy 2015/2016

Zadbaj z nami o zdrowie  
swoje i swojego dziecka



# ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA:



W CZASIE CIĄŻY



W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ



W OKRESIE MACIERZYŃSTWA

## Kalendarz 2015

### STYCZEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 Nowy Rok, 6 Trzech Króli, 21 Dzień Babci, 22 Dzień Dziadka

### LUTY

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

14 Dzień Zakochanych

### MARZEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 Dzień Kobiet

### KWIECIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 Prima Aprilis, 5 Wielkanoc, 6 Poniedziałek Wielkanocny

### MAJ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Święto Pracy, 3 Święto Konstytucji 3 Maja, 24 Zielone Świątki, 26 Dzień Matki

### CZERWIEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 Dzień Dziecka, 4 Boże Ciało

### LIPIEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### SIERPIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1 Dzień karmienia piersią, 15 Święto Wojska Polskiego

### WRZESIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### PAŹDZIERNIK

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

14 Dzień Edukacji Narodowej

### LISTOPAD

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 Wszystkich Świętych, 11 Święto Niepodległości

### GRUDZIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

25 Boże Narodzenie, 26 Św. Szczepana Męczennika

## Kalendarz 2016



### STYCZEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Nowy Rok, 6 Trzech Króli, 21 Dzień Babci, 22 Dzień Dziadka

### LUTY

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

14 Dzień Zakochanych

### MARZEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 Dzień Kobiet, 27 Wielkanoc, 28 Poniedziałek Wielkanocy

### KWIECIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

1 Prima Aprilis

### MAJ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Święto Pracy, 3 Święto Konstytucji 3 Maja, 15 Zielone Świątki, 26 Dzień Matki, Boże Ciało

### CZERWIEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 Dzień Dziecka

### LIPIEC

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### SIERPIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 Dzień karmienia piersią, 15 Święto Wojska Polskiego

### WRZESIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### PAŹDZIERNIK

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

14 Dzień Edukacji Narodowej

### LISTOPAD

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1 Wszystkich Świętych, 11 Święto Niepodległości

### GRUDZIEŃ

pn	wt	śr	czw	pt	sb	nd
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

25 Boże Narodzenie, 26 Św. Szczepana Męczennika



# W CZASIE CIĄŻY

## Trymestr pierwszy

(do 13. tygodnia ciąży)

# ODŻYWIAJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



### TWOJE CELE NA I TRYMESTR CIĄŻY:

JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE

JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE

ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS

REALIZOWAĆ ZACHCIAŃKI KIERUJĄC SIĘ ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA

PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH

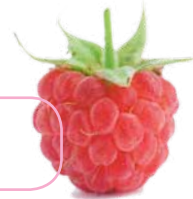
ŁAGODZIĆ DOLEGLIWOŚCI WYSTĘPUJĄCE W I TRYMESTRZE

DOPASOWAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ DO SWOJEJ NOWEJ SYTUACJI

Masa ciała: .....

Data: .....



**TWÓJ CEL:****✓ JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE**

W pierwszym trymestrze Twoje zapotrzebowanie energetyczne nie zmienia się, czyli odpowiada zapotrzebowaniu sprzed ciąży. Nie powinnaś więc jeść za dwoje. Istotne jest, abyś pamiętała, że Twoje dziecko je to samo co Ty, dlatego w ciąży jesz dla dwojga.

**TWÓJ CEL:****✓ JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE**

W ciąży zadбай o różnorodność spożywanej żywności, dzięki temu dostarczysz sobie i dziecku wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Jedz 5-6 regularnych posiłków w ciągu dnia. Postaraj się, aby trzy z nich (śniadanie, obiad i kolacja) były większe, a pozostałe 2-3 mniejsze, zarówno pod względem objętości, jak i kaloryczności.

**TWÓJ CEL:****✓ ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOCI**

W ciąży niezwykle ważne jest, abyś zadbała o bezpieczeństwo żywności i przestrzegała zasad higieny w kontakcie z nią.

Koniecznιe wyeliminuj z diety żywność niebezpieczną, ochronisz dzięki temu siebie i swoje dziecko.

Myj ręce  
mydłem  
i ciepłą wodą,  
zwłaszcza:

- po kontakcie ze zwierzętami,
- po pracach w ogrodzie,
- przed i po przygotowaniu posiłków,
- po skorzystaniu z toalety,
- po kontakcie z surowym mięsem, jajami,
- po pobycie w miejscu publicznym,
- po wyrzucaniu śmieci.

**TWÓJ CEL:****✓ PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS\***

1. Codziennie jedz 3 porcje mleka i produktów mlecznych.
2. Spożywaj 1 porcję mięsa 4-5 razy w tygodniu.
3. Dwa razy w tygodniu, kiedy nie jesz mięsa, spożyj porcję ryby morskiej (gatunki o niskiej zawartości rtęci).
4. Codziennie spożywaj tłuszcze w ilości 3 łyżek oleju roślinnego lub miękkiej margaryny/masła.
5. Spożywaj 8 porcji produktów zbożowych. Powinny stanowić one Twoje główne źródło kalorii (energii).
6. Jedz 300 g owoców każdego dnia.
7. Jedz 400 g warzyw każdego dnia.
8. Włączaj do posiłków nasiona roślin strączkowych (2 razy w tygodniu), zwłaszcza gdy w danym dniu nie jesz mięsa.
9. Pij odpowiednią ilość wody.
10. Zrezygnuj z mocnej herbaty, kawy, napojów energetyzujących, napojów słodkich i gazowanych.
11. Zrezygnuj z cukru i słodczy.
12. Wyeliminuj żywność niebezpieczną i alkohol.

\* Zalecenia dla kobiety o przeciętnym zapotrzebowaniu energetycznym.



**TWÓJ CEL:****✓ REALIZOWAĆ ZACHCIAŃKI, KIERUJĄC SIĘ ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA**

Pamiętaj, że nie wszystkie zachcianki są dla Ciebie dobre. Nie jedz tego, co nie jest produktem spożywczym oraz wystrzegaj się żywności niebezpiecznej. Jeśli Twoja „zachcianka” jest niezdrowa, postaraj się znaleźć bardziej odżywczy substytut – to nie musi być takie trudne!

**Gdy przyjdzie Ci chęć zjedzenia:****By zaspokoić ciążowe zachcianki wybieraj:**

■ lodów,	■ zamrożony jogurt, sorbet,
■ słodczy, zwłaszcza tych ze sklepu czy cukierni,	■ suszone owoce, sezamki, mrożone winogrona (smakują jak cukierki),
■ czekolady,	■ lekkie kakao na mleku,
■ miękkich serów z surowego mleka lub serów pleśniowych,	■ twarożek,
■ słonych precelków, chipsów lub słonych paluszków,	■ popcorn (bez tłuszczu), który dla smaku możesz posypać ziołami*, migdały, pestki słonecznika i dyni, ugotowana cieciorka,
■ frytek,	■ ziemniaki pieczone w ziołach (bez tłuszczu)*,
■ sushi z surowej ryby.	■ sushi wegetariańskie domowej roboty (uważaj, ponieważ w restauracji sushi wegetariańskie zazwyczaj przygotowywane jest na tym samym blacie co sushi z surowej ryby i stanowi podobne jak ono zagrożenie).

\* Uważaj, ponieważ mieszanki ziół mogą zawierać glutaminian sodu. Najlepiej, abyś sama stworzyła swoją mieszankę ziół, które lubisz i po których czujesz się dobrze.

**TWÓJ CEL:****✓ PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH**

W czasie ciąży zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne zwiększa się. W związku z tym, że są związkami niezbędnymi dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, zadbaj o to, by były dostarczone w odpowiedniej ilości.

**GDZIE MOŻESZ ZNALEŹĆ SKŁADNIKI MINERALNE?**

	Nasiona roślin strączkowych	Produkty zbożowe	Mięso	Ryby	Mleko i produkty mleczne	Warzywa	Owoce	Jaja	Orzechy
Wapń	✓				✓				✓
Żelazo	✓	✓	✓			✓		✓	
Magnez	✓	✓				✓			✓
Jod				✓					
Cynk	✓	✓	✓	✓	✓				
Potas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		



## GDZIE POWINNAŚ SZUKAĆ WITAMIN?

	Warzywa	Produkty zbożowe	Mięso	Owoce	Ryby	Mleko	Jaja	Tłuszcze
Kwas foliowy (folacyna)	✓	✓						
Witamina B1 (tiamina)	✓	✓	✓					
Witamina B2 (ryboflawina)		✓	✓			✓	✓	
Witamina B6 (pirydoksyna)	✓	✓	✓		✓		✓	
Witamina B12 (kobalamina)			✓				✓	
Niacyna	✓		✓		✓		✓	
Biotyna	✓		✓					
Witamina C	✓			✓				
Witamina E		✓						✓
Witamina A (β-karoten)	✓			✓		✓	✓	
Witamina D					✓		✓	✓
Witamina K	✓							

## SPOŻYWAJ WARZYWA I OWOCE BOGATE W WITAMINĘ C, FOLIANY I KAROTENOIDY

WARZYWA	OWOCE	UWAGI
<b>BOGATE W WITAMINĘ C*</b>		
Zielone i żółte warzywa liściaste (kapusta, kapusta pekińska, sałata, jarmuż, cykoria, natka pietruszki), brokuły, kabaczek, zielony groszek, fasolka szparagowa oraz marchew i pomidory.	Owoce jagodowe (porzeczki – zwłaszcza czarne, truskawki, jagody, maliny), owoce cytrusowe (pomarańcze, grejpfruty), kiwi, mango i melon.	Grejpfruty obniżają ciśnienie i wchodzą w interakcje z lekami. Niewskazane jest zatem spożywanie tych owoców, ani w zbyt dużych ilościach, ani z lekami.
<b>BOGATE W FOLIANY</b>		
Zielone i żółte warzywa liściaste (kapusta, kapusta pekińska, sałata, cykoria, natka pietruszki), brokuły, zielony groszek, fasolka szparagowa, szparagi, brukselka oraz marchew i pomidory.	Pomarańcze, kiwi, awokado, melon kantalupa, maliny.	Nie spożywaj zbyt często szczawiu i szpinaku ze względu na dużą zawartość szczawianów.
<b>BOGATE W KAROTENOIDY</b>		
Warzywa czerwone i pomarańczowe (marchew, dynia, papryka, pomidory) oraz jarmuż i kabaczek.	Morele, brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, mango, melon kantalupa i arbuz.	Dodatek niewielkiej ilości oleju do surówki zwiększa przyswajalność β-karotenu.

\* Spożywaj owoce i warzywa bogate w witaminę C przy okazji każdego posiłku, w którym znajdują się produkty bogate w żelazo, ponieważ witamina ta ułatwia jego wchłanianie.





### TWÓJ CEL:

## ✓ ŁAGODZIĆ DOLEGLIWOŚCI WYSTĘPUJĄCE W I TRYMESTRZE

W pierwszym trymestrze wprowadź odpowiednie modyfikacje żywieniowe, jeśli pojawią się u Ciebie typowe dla tego okresu dolegliwości, takie jak nudności czy wymioty.

### TWÓJ CEL:

## ✓ DOPASOWAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ DO SWOJEJ NOWEJ SYTUACJI

Badania wskazują, że kobiety mogą ćwiczyć w każdym trymestrze ciąży, jednak to, czy Ty będziesz mogła ćwiczyć w tych pierwszych 13. tygodniach, zależy od decyzji Twojego ginekologa prowadzącego, dlatego zapytaj o to w czasie najbliższej wizyty.

### JEŻELI LEKARZ POZWOLIŁ CI ĆWICZYĆ

- ✓ Twój organizm pracuje teraz dla dwojga, dlatego wybieraj umiarkowaną aktywność fizyczną (np. spacer, rower stacjonarny).
- ✓ Ćwicz w dobrze natlenionych, chłodnych miejscach, w wygodnym, dopasowanym stroju i koniecznie pamiętaj o uzupełnianiu płynów.
- ✓ Jeśli kontrolujesz swoje tętno, to nie powinno ono przekroczyć poziomu 60% Twojego tętna maksymalnego. Wyliczysz to według poniższego wzoru:

$$(220 - \text{wiek}) \times 60\%$$

**przykład:** masz 27 lat, Twoje tętno do treningu:  $(220 - 27) \times 60\% = 193 \times 60\% = 115$

- ✓ Możesz ćwiczyć 2-3 razy w tygodniu i wybierać różne formy aktywności: spacer, ćwiczenia w domu, pływanie. Ważne, byś nie doprowadzała do przemęczenia (przetrenowania), nie dopuszczając do zadyszki i przegrzania. By dobrze dobrać intensywność ćwiczeń, upewnij się, czy w trakcie ich wykonywania możesz swobodnie mówić.
- ✓ Jeśli przed ciążą nie ćwiczyłaś zbyt regularnie lub w ogóle, zadбай o przygotowanie do treningów, odpowiednio dopasowując ich czas trwania (tabela).

	Rozgrzewka	Ćwiczenia właściwe	Rozciąganie + relaksacja
Pierwszy tydzień	10 min	10 min	10-15 min
Kolejne tygodnie	10 min	co tydzień wydłużaj o 5 min	10-15 min

Swój trening wydłużaj do momentu, aż jego całkowity czas trwania wyniesie łącznie 50 minut.

- ✓ Jeżeli przed ciążą ćwiczyłaś regularnie i otrzymałaś zgodę lekarza na kontynuację ćwiczeń, możesz zachować swoją systematykę treningową. Wyeliminuj natomiast sporty o podwyższonym ryzyku kontuzji, np. sporty walki, podnoszenie ciężarów, hi-lo.

### PAMIĘTAJ:

- ✓ **Unikaj przegrzania organizmu i dbaj, by trening trwał maksymalnie do 50 minut.**
- ✓ Ćwicz wtedy, kiedy rzeczywiście masz na to siłę. Po ćwiczeniach powinnaś odczuć zastrzyk energii, a nie ubytek sił.
- ✓ Wybieraj takie ćwiczenia, w których nie występują wstrząsy, podskoki, drgania, duże obciążenia czy większe ryzyko urazu.
- ✓ Jeżeli dolegliwości ciążowe utrudniają Ci ćwiczenia, wybierz spokojniejsze formy aktywności. Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.
- ✓ Zaczynaj ćwiczyć mięśnie Kegla.
- ✓ Wykonuj lekkie ćwiczenia rozciągające.
- ✓ Jeżeli pogoda jest sprzyjająca, rób krótkie (około 2 km), spokojne spacer, które będą dla Ciebie i Twojego dziecka formą aktywności dodatkowo Was dotleniającą.

# W CZASIE CIĄŻY

## Trymestr drugi

(13./14.-27. tydzień ciąży)

# ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



### TWOJE CELE NA II TRYMESTR CIĄŻY\*:

JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE

JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE

ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS

SPOŻYWAĆ DODATKOWY POSIŁEK PRZED SNEM

UWAŻAĆ JEDZĄC NA MIEŚCIE

REALIZOWAĆ ZACHCIANKI KIERUJĄC SIĘ ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA

PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH

ŁAGODZIĆ DOLEGLIWOŚCI WYSTĘPUJĄCE W II TRYMESTRZE

ZADBAĆ O FORMĘ SWOJĄ I DZIECKA

JAK NAJLEPIEJ PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO III TRYMESTRU

\* Na różowo zaznaczone są cele z poprzedniego trymestru, których utrzymanie jest niezwykle istotne również w II trymestrze. Na niebiesko zaznaczone są wcześniejsze cele, które powinnaś dostosować do potrzeb II trymestru, oraz nowe, które powinnaś wprowadzić. Ich charakterystykę znajdziesz na kolejnych planszach.

Masa ciała: .....

Data: .....

**TWÓJ CEL:****✓ JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE**

W drugim trymestrze zwiększa się o 360 kcal Twoje zapotrzebowanie energetyczne sprzed ciąży. Dodaj więc codziennie do swojego dotychczasowego jadłospisu:

1 porcję warzyw + 1 porcję mleka + 1 porcję owoców + 1/2 porcji mięsa lub jego zamienników białkowych (ryby, chudej wędliny, nasion roślin strączkowych, jaj)

**TWÓJ CEL:****✓ PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS\***

1. Codziennie jedz 4 porcje mleka i produktów mlecznych.
2. Półtorej porcji mięsa spożywaj 4-5 razy w tygodniu.
3. Dwa razy w tygodniu, kiedy nie jesz mięsa, spożyj półtorej porcji ryby morskiej (gatunki o niskiej zawartości tłuszczy).
4. Codziennie spożywaj tłuszcze w ilości 3 łyżek oleju roślinnego lub miękkiej margaryny/masła.
5. Spożywaj 8 porcji produktów zbożowych. Powinny one stanowić Twoje główne źródło kalorii (energii).
6. Jedz 400 g owoców każdego dnia.
7. Jedz 500 g warzyw każdego dnia.
8. Włączaj do posiłków nasiona roślin strączkowych (2-3 razy w tygodniu), zwłaszcza gdy w danym dniu nie jesz mięsa.
9. Pij odpowiednią ilość wody.
10. Zrezygnuj z mocnej herbaty, kawy, napojów energetyzujących, napojów słodkich i gazowanych.
11. Zrezygnuj z cukru i słodczy.
12. Wyeliminuj żywność niebezpieczną i alkohol.

\* Zalecenia dla kobiety o przeciętnym zapotrzebowaniu energetycznym.

**TWÓJ CEL:****✓ SPOŻYWAĆ DODATKOWY POSIŁEK PRZED SNEM**

Od drugiego trymestru, profilaktycznie, zalecane jest spożywanie przed snem (około godziny 21-22) posiłku, który ma za zadanie zabezpieczyć Cię przed wystąpieniem nocnego niedocukrzenia. Postaraj się, aby ten posiłek nie zawierał węglowodanów prostych, np.:

- **kanapka:** pieczywo pełnoziarniste (kromka), pasta z awokado (1/4 szt.),
- **pęczak z kurczakiem:** pęczak (3 łyżki, przed ugotowaniem), olej z pestek winogron (1/2 łyżki), pierś z kurczaka gotowana na parze (1/4, około 30 g).

**TWÓJ CEL:****✓ UWAŻAĆ JEDZĄC NA MIEŚCIE**

Najlepiej unikaj jedzenia „na mieście”, a więcej czasu poświęć na samodzielne przygotowywanie wartościowych i zdrowych posiłków. Jeżeli jednak będziesz musiała zjeść poza domem, pamiętaj, aby:

- ✓ wybierać posiłki z rozsądkiem, uważając na wielkość zjadanej porcji,
- ✓ wybierać potrawy serwowane na gorąco, poddane starannej obróbce termicznej i przygotowywane bezpośrednio przed spożyciem. Najbezpieczniej, jeśli zamówisz dobrze upieczoną rybę lub mięso bez sosu,
- ✗ wystrzegać się dań z podejrzanych barów i restauracji oraz takich potraw, które są przygotowywane z wyprzedzeniem, np. sałatki i kanapki,
- ✗ wystrzegać się i zrezygnować z produktów niebezpiecznych, w tym:
  - potraw z surowego mięsa, ryb (m.in. sushi), ostryg, szynki parmeńskiej oraz innych wędlin z surowego mięsa,
  - sosu holenderskiego i berneńskiego (ich składnikiem są surowe jaja),
  - pasztetu (ze względu na zawartość wątróbki),
  - sufletów, musów i deserów czekoladowych, które mogą zawierać surowe jaja; pamiętaj, że także w składzie tiramisu znajduje się surowe białko,
- ✗ zachować ostrożność przy „domowych” lodach i karmelowym sosie.

## TWÓJ CEL:

## ✓ PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH

Najlepszym sposobem na uniknięcie niedoborów żelaza jest dostarczanie go w codziennej diecie i właściwe komponowanie posiłków tak, aby zwiększyć jego wchłanianie.

### Pamiętaj o tym, że:

- ✓ Witamina C wspomaga absorpcję żelaza, dlatego np. kanapki z wędliną obficie ozdabiaj natką pietruszki. Spożywaj warzywa bogate w witaminę C do każdego posiłku, lub w ramach jednego posiłku wypij szklankę soku pomarańczowego albo z czarnej porzeczki czy aronii.
- ✓ Nie należy popijać posiłków nawet lekką herbatą czy kawą – zawarta w nich teina i kofeina zakłócają absorpcję żelaza.
- ✓ Wchłanianie żelaza ograniczają też sole wapnia i fosforu, obecne w dużej ilości w mleku, oraz fityniany występujące w otrębach.

## TWÓJ CEL:

## ✓ ŁAGODZIĆ DOLEGLIWOŚCI WYSTĘPUJĄCE W II TRYMESTRZE

W drugim trymestrze wprowadź odpowiednie modyfikacje żywieniowe, jeśli pojawiają się u Ciebie typowe dla tego okresu dolegliwości, jak zgaga, zaparcia, skurcze łydek, obrzęki.

### BŁONNIK

Przy zaparciach pamiętaj o błonniku!

### SÓL

Sól jest potrzebna do prawidłowej gospodarki wodnej w organizmie oraz jest źródłem jodu, ale zbyt duże jej ilości wpływają na nadmierne zatrzymywanie wody przez Twój organizm.

Jeśli pojawią się u Ciebie obrzęki, ogranicz spożycie soli, stosując się do poniższych wskazówek:

- ✓ zastąp sól ziołami (jeśli używasz mieszanki, sprawdź, czy nie zawiera soli oraz glutaminianu sodu),
- ✓ wybieraj produkty świeże, nieprzetworzone,
- ✗ nie sól potraw przed spróbowaniem,
- ✗ nie dosalaj posiłków na talerzu,
- ✗ zrezygnuj z produktów zawierających duże ilości sodu.

### Produkty z dużą ilością soli:

- mieszanki przypraw, kostki rosółowe i warzywne,
- słone przekąski: chipsy, krakersy, orzeszki solone, paluszki solone,
- wędliny, mięsa, konserwy (mięsne i rybne),
- zupy i dania w proszku, musztarda, ketchup,
- żywność marynowana (oliwki, grzyby, papryka), peklowana, konserwowana, kiszona (ogórki i kapusta),
- sery żółte i topione,
- żywność typu fast food.



## GLUTAMINIAN SODU

Produkty zawierające glutaminian sodu (zupy instant, sosy, przyprawy, konserwy rybne, kostki rosółowe, chipsy, paluszki, konserwy mięsne) mogą stanowić zagrożenie dla Twojego dziecka. Spróbuj zastąpić te produkty zdrowymi odpowiednikami, a przekonasz się, że tak przygotowana potrawa jest nie tylko zdrowa, ale i smaczna.

Produkt zawierający glutaminian sodu	Zdrowszy zamiennik
■ kostka rosółowa, mieszanki przypraw,	■ świeże warzywa, świeże i suszone zioła (np. oregano, tymianek, lubczyk, estragon), sok z cytryny,
■ sól ziołowa,	■ sól morska,
■ zupy w proszku,	■ zupy domowej roboty, sok z buraków,
■ sos pomidorowy instant,	■ przetarty sok z pomidorów lub pomidory z puszki, do których można dodać oliwę i zioła (oregano, bazylię),
■ ketchup,	■ duszone pomidory bez skórki, z dodatkiem oliwy i przypraw (pieprzu, soli morskiej, papryki),
■ konserwy mięsne i wędliny.	■ upieczone lub ugotowane mięso (np. filet lub udziec z indyka, schab środkowy).

### TWÓJ CEL:

✓ ZADBAĆ O FORMĘ SWOJĄ I DZIECKA

Każdy trymestr jest inny, dlatego zapytaj lekarza prowadzącego, czy możesz kontynuować ćwiczenia lub zacząć ćwiczyć, jeżeli wcześniej nie byłaś aktywna.

Jeżeli dopiero teraz zaczynasz aktywność fizyczną	Jeżeli w I trymestrze byłaś aktywna i lekarz w dalszym ciągu nie widzi przeciwwskazań do wykonywania przez Ciebie ćwiczeń
zastosuj się do wskazówek przedstawionych dla I trymestru, uzupełniając je o wskazówki, które znajdziesz na tej stronie.	możesz kontynuować aktywność fizyczną, przestrzegając jednak kilku dodatkowych zasad (znajdziesz je poniżej).

Ponieważ teraz zachodzi coraz więcej zewnętrznych zmian w Twoim organizmie, powiększa się brzuch, piersi, dostosuj do tego Twoje ćwiczenia.

### OD II TRYMESTRU UNIKAJ:

- ✗ ćwiczeń w leżeniu na brzuchu,
- ✗ ćwiczeń rozciągających mięśnie brzucha,
- ✗ ćwiczeń wzmacniających mięsień prosty brzucha (klasyczne brzuszki),
- ✗ dłuższego ćwiczenia w leżeniu na plecach.

**Uwaga! Jeżeli robiąc ćwiczenie w leżeniu na plecach, gorzej się poczujesz, lub pojawią się zawroty głowy, natychmiast połóż się na lewym boku, lub przejdź do pozycji siedzącej.**





Dzięki temu, że trymestr II to najprzyjemniejszy okres ciąży, jest też idealny na przygotowania do III trymestru, najcięższego jeśli chodzi o zmiany w obszarze ciała. Wykorzystaj to i zacznij przygotowania już dziś.

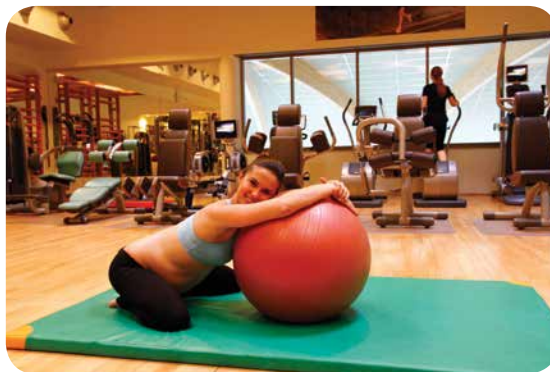
- ✓ Regularnie wykonuj ćwiczenia oddechowe i mięśni Kegla. Kontrola oddechu to podstawowa zasada efektywnego treningu.
- ✓ Wprowadź zasadę: „Na każdym czerwonym świetle napinam mięśnie dna miednicy, liczę do 5 i rozluźniam” (mięśnie miednicy napinasz w taki sposób, jakbyś wstrzymywała mocz; natomiast ważne jest, byś nie napinała przy tym pośladków i ud).
- ✓ Skup się na ćwiczeniach wzmacniających mięśnie stabilizujące kręgosłup (przykłady ćwiczeń znajdziesz w broszurze), są to np. ćwiczenia typu pilates lub ćwiczenia na piłkach.
- ✓ Jeżeli odczuwasz dolegliwości bólowe w krzyżu lub biodrach, wykonuj więcej ćwiczeń relaksacyjnych i rozluźniających mięśnie grzbietu, m.in.:

### POZYCJA EMBRIONALNA:

ukłęknij na podłodze, usiądź na piętach i rozchyl kolana, by zrobić miejsce dla brzucha i klatki piersiowej. Weź wdech i powoli, z wydechem, wykonaj skłon w przód. Następnie wdech i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie to możesz wykonać, opierając się o piłkę, krzesło, zlew lub inny przedmiot, który Ci to umożliwi. Usiądź na piętach, rozchyl kolana, oprzy ręce na piłce. Oddychaj głęboko, możesz się delikatnie pokoleysać na boki.



# W CZASIE CIĄŻY

## Trymestr trzeci

(28.-40. tydzień ciąży)

# ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



### TWOJE CELE NA III TRYMESTR CIĄŻY\*:

JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE

JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE

ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS

SPOŻYWAĆ DODATKOWY POSIŁEK PRZED SNEM

UWAŻAĆ JEDZĄC NA MIEŚCIE

REALIZOWAĆ ZACHCIANKI KIERUJĄC SIĘ ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA

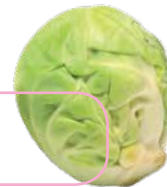
PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH

ZADBAĆ O JAK NAJLEPSZE SAMOPOCZUCIE, WYKORZYSTUJĄC ĆWICZENIA

\* Na różowo zaznaczone są cele z poprzedniego trymestru, których utrzymanie jest niezwykle istotne również w III trymestrze.  
Na niebiesko zaznaczone są wcześniejsze cele, które powinnaś dostosować do potrzeb III trymestru oraz nowe, które powinnaś wprowadzić. Ich charakterystykę znajdziesz na kolejnych planszach.

Masa ciała: .....

Data: .....



### TWÓJ CEL:

## ✓ JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE

W III trymestrze zwiększa się Twoje zapotrzebowanie energetyczne sprzed ciąży o 475 kcal, czyli o 115 kcal względem zapotrzebowania z II trymestru. Dodaj więc codziennie do swojego dotychczasowego jadłospisu:

1 porcję produktów zbożowych

### TWÓJ CEL:

## ✓ PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS\*

1. Codziennie jedz 4 porcje mleka i produktów mlecznych.
2. Półtoręj porcji mięsa spożywaj 4-5 razy w tygodniu.
3. Dwa razy w tygodniu, kiedy nie jesz mięsa, spożyj półtoręj porcji ryby morskiej (gatunki o niskiej zawartości rtęci).
4. Codziennie spożywaj tłuszcze w ilości 3 łyżek oleju roślinnego lub miękkiej margaryny/masła.
5. **Spożywaj 9 porcji produktów zbożowych. Powinny one stanowić Twoje główne źródło kalorii (energii).**
6. Jedz 400 g owoców każdego dnia.
7. Jedz 500 g warzyw każdego dnia.
8. Włączaj do posiłków nasiona roślin strączkowych (2-3 razy w tygodniu), zwłaszcza gdy w danym dniu nie jesz mięsa.
9. Pij odpowiednią ilość wody.
10. Zrezygnuj z mocnej herbaty, kawy, napojów energetyzujących, napojów słodkich i gazowanych.
11. Zrezygnuj z cukru i słodczy.
12. Wyeliminuj żywność niebezpieczną i alkohol.

\* Zalecenia dla kobiety o przeciętnym zapotrzebowaniu energetycznym.

### TWÓJ CEL:

## ✓ PAMIĘTAĆ O WITAMINACH I SKŁADNIKACH MINERALNYCH

Witamina K reguluje krzepliwość krwi, co ma szczególne znaczenie w okresie okołoporodowym. Pamiętaj, że warto, aby brukselka, brokuł, kapusta, szpinak, kalafior, zielony groszek, razowe pieczywo znalazły się w Twojej diecie.

### TWÓJ CEL:

## ✓ ZADBAĆ O JAK NAJLEPSZE SAMOPOCZUCIE, WYKORZYSTUJĄC ĆWICZENIA

Twój brzuch zaczyna ograniczać Twoją aktywność, coraz więcej czynności przychodzi z trudem. Jeżeli w dalszym ciągu masz zgodę lekarza na ćwiczenia, ważne byś wybrała odpowiednią aktywność.

- ✓ Wybierz ćwiczenia, które nie wymagają szczególnego utrzymania równowagi. Twój środek ciężkości uległ przesunięciu, więc takie ćwiczenia są ryzykowne (łatwo możesz się przewrócić).
- ✓ Ćwicząc regularnie, zmniejszysz problemy z bezsennością, dzięki temu, że w ciągu dnia zużyjesz więcej energii. W III trymestrze jesteś coraz mniej aktywna i coraz trudniej znaleźć Ci dogodną pozycję. Jeśli w ciągu dnia jesteś beczynna, masz problem z usnięciem, umiarkowana aktywność pozwoli Ci spożytkować nadmiar energii i tym samym poprawi sen.
- ✓ Skup się na ćwiczeniach oddechowych, im lepiej opanujesz różne sposoby oddychania, tym łatwiej będzie Ci w trakcie porodu.
- ✓ Pamiętaj, żeby nie ćwiczyć oddechu do parcia, ten zastosujesz dopiero w trakcie porodu na znak położnej.
- ✓ Wykonuj więcej ćwiczeń relaksacyjnych, to ostatnie chwile wytchnienia przed narodzinami dziecka, kiedy możesz zapewnić sobie ciszę i spokój.
- ✓ Ogranicz ilość ćwiczeń rozciągających. Twój organizm przygotowuje się do porodu, więc zwiększa poziom relaksyny, dlatego niektóre ćwiczenia rozciągające mogą wywołać przedwczesny poród.



## PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

### TRYMESTR I

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
<i>Płatki owsiane na mleku, kanapki z wędliną i warzywami</i>	<i>Salatka z ryżem i warzywami<sup>1</sup></i>	<i>Pieczony dorsz w ziołach, skropiony cytryną, z kaszą gryczaną i surówką</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki owsiane (3 łyżki, 30 g) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• mleko 2% tłuszczu (1 szkl., 230 ml) [1 porcja produktów mlecznych]</li> <li>• chleb żytni razowy (2 kromki, 70 g) [2 porcje produktów zbożowych]</li> <li>• miękka margaryna (2 łyżeczki, 10 g) [2/3 porcji tłuszczu]</li> <li>• polędwica sopocka (2 plasterki, 24 g) [1/6 porcji mięsa]</li> <li>• sałata (2 liście, 10 g)</li> <li>• pomidor (1 szt., 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryż brązowy (1/6 szkl., 30 g przed ugotowaniem) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• kukurydza konserwowa (1/4 szkl., 40 g)</li> <li>• papryka (1/5 szt., 40 g)</li> <li>• ogórek (1 szt., 40 g)</li> <li>• rzodkiewka (1 szt., 15 g)</li> </ul> <p><b>sos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olej roślinny (1 łyżka, 15 g) [1 porcja tłuszczu]</li> <li>• sok z cytryny, czosnek, pieprz, odrobina soli (do smaku)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dorsz (120 g) [5/6 porcji mięsa]</li> <li>• kasza gryczana (1/3 szkl., 60 g, przed ugotowaniem) [2 porcje produktów zbożowych]</li> <li>• kapusta kiszona (1/2 szkl., 55 g)</li> <li>• marchew (1 szt., 45 g)</li> <li>• jabłko (1 szt., 150 g)</li> <li>• olej roślinny (1 łyżka, 15 g) [1 porcja tłuszczu]</li> </ul>



<sup>1</sup> Ugotować ryż. Umyć warzywa; pomidora i ogórka obrać ze skórki. Warzywa pokroić w kostkę, dodać kukurydzę odsączoną z zalewy, ryż, polać sosem i wymieszać.

### PODWIECZOREK

*Koktajl bananowy*

- kefir (1 szkl., 230 ml) [1 porcja produktów mlecznych]
- banan (1 szt., 150 g)

### KOLACJA

*Kanapki z twarogiem*

- chleb graham (2 kromki, 60 g) [2 porcje produktów zbożowych]
- miękka margaryna (1 łyżeczka, 5 g) [1/3 porcji tłuszczu]
- ser twarogowy chudy (100 g) [1 porcja produktów mlecznych]
- szczypiorek (1 łyżeczka, 5 g)



**Pamiętaj o wypijaniu odpowiedniej ilości wody każdego dnia!**





## PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

### TRYMESTR II

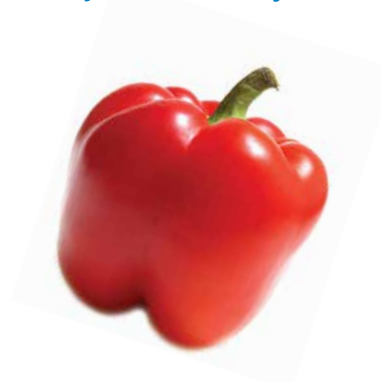
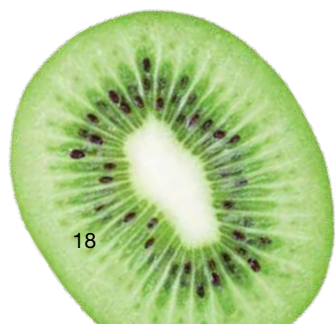
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
<i>Pieczywo z serkiem i warzywami, nektarynka</i>	<i>Koktajl mleczny</i>	<i>Kasza jęczmienna z kurczakiem, surówką i buraczkami</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb żytni wieloziarnisty (2 kromki, 80 g) [2 porcje produktów zbożowych]</li> <li>• masło (1 łyżeczka, 5 g) [1/3 porcji tłuszczu]</li> <li>• serek wiejski (1 szt., 150 g) [1 porcja produktów mlecznych]</li> <li>• rzodkiewki (3 sztuki, 45 g)</li> <li>• natka pietruszki (5 g)</li> <li>• nektarynka (1 szt., 100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko 2% tłuszczu (1 szkl., 230 ml) [1 porcja produktów mlecznych]</li> <li>• olej lniany (1 łyżka, 15 g) [1 porcja tłuszczu]</li> <li>• otręby (1/8 szkl., 30 g) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• kiwi (2 szt., 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza jęczmienna pęczak (1/6 szkl., 30 g, przed ugotowaniem) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• pieczona pierś z kurczaka, bez skóry (1 szt., 150 g) [1 porcja mięsa]</li> <li>• starte gotowane buraki (1/2 szkl., 90 g), z dodatkiem soku z cytryny (do smaku)</li> <li>• sałata (2 liście, 10 g)</li> <li>• ogórek (1 szt., 40 g)</li> <li>• papryka czerwona (2/5 szt., 80 g)</li> <li>• olej roślinny (1 łyżka, 15 g) [1 porcja tłuszczu]</li> </ul>

PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK PRZED SNEM
<i>Zapiekany ryż z jabłkiem i jogurtem<sup>2</sup></i>	<i>Kanapka z pieczonym schabem i ogórkiem kiszonym</i>	<i>Kanapka z serem żółtym i pomidorem</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryż brązowy (1/6 szkl., 30 g, przed ugotowaniem) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• jabłko (1 szt., 150 g)</li> <li>• jogurt naturalny (2/3 szkl., 180 g) [1 porcja produktów mlecznych]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka grahamka (1 szt., 90 g) [2 porcje produktów zbożowych]</li> <li>• masło (1 łyżeczka, 5 g) [1/3 porcji tłuszczu]</li> <li>• schab środkowy pieczony (4 plasterki, 45 g) [1/2 porcji mięsa]</li> <li>• ogórek kiszony (2 szt., 80 g)</li> <li>• sałata (2 liście, 10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb żytni razowy (1 kromka, 35 g) [1 porcja produktów zbożowych]</li> <li>• masło (1 łyżeczka, 5 g) [1/3 porcji tłuszczu]</li> <li>• ser żółty (2 plasterki, 40 g) [1 porcja produktów mlecznych]</li> <li>• pomidor (1 szt., 150 g)</li> </ul>

<sup>2</sup> Umyć i obrać jabłko, zetrzeć na tarce. Wymieszać z ugotowanym ryżem brązowym. Połączyć jogurtem i zapiec. Można dodać cynamon do smaku.



**Pamiętaj o wypijaniu odpowiedniej ilości wody każdego dnia!**





## PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

### TRYMESTR III

#### ŚNIADANIE

*Płatki owsiane na mleku z brzoskwinią i suszonymi morelami*

- płatki owsiane (6 łyżek, 60 g)  
[2 porcje produktów zbożowych]
- mleko sojowe 2% (1 szkl., 250 ml)  
[1 porcja produktów mlecznych]
- brzoskwinia (1 szt., 85 g)
- suszone morele (3,5 szt., 35 g)

#### II ŚNIADANIE

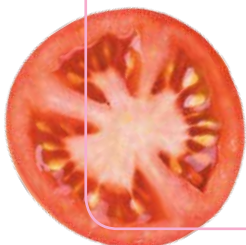
*Kanapka z pieczonym bakłażanem<sup>3</sup> i smoothie melonowo-pomarańczowe*

- chleb żytni wieloziarnisty (1 kromka, 40 g)  
[1 porcja produktów zbożowych]
- ser żółty (2 plasterki, 30 g)  
[1 porcja produktów mlecznych]
- bakłażan (1/4 szt., 60 g)
- masło (0,5 łyżki, 7,5 g)  
[1/2 porcji tłuszczu]
- oliwa z oliwek (0,5 łyżki, 7,5 g)  
[1/2 porcji tłuszczu]
- zblendowane: melon (1/4 szt., 100 g) i pomarańcza (1 szt., 60 g)

#### OBIAD

*Kasza jaglana z pieczarkami oraz soczewica w sosie paprykowo-pomidorowym i brokuły<sup>4</sup>*

- kasza jaglana (1/3 szkl., 60 g, przed ugotowaniem)  
[2 porcje produktów zbożowych]
- pieczarki (3 szt., 60 g)
- soczewica (1/2 szkl., 90 g)  
[1,5 porcji suchych nasion roślin strączkowych]
- pomidory (2 szt., 170 g)
- papryka (1/2 szt., 60 g)
- brokuły (1/4 szt., 100 g)
- olej rzepakowy (1 łyżka, 15 g)  
[1 porcja tłuszczu]



<sup>3</sup> Bakłażana posypać delikatnie szczyptą soli z dwóch stron, aby puścił sok. Następnie sok splukać, bakłażana skropić oliwą, posypać przyprawami do smaku i piec w piekarniku aż będzie miękki.

<sup>4</sup> Do gotującej się kaszy jaglanej na ostatnie 5 min dodać drobno pokrojone pieczarki, tak aby się razem ugotowały. Do ugotowanej i odcedzonej soczewicy dorzucić pomidory pokrojone w kostkę i paprykę, dodać łyżkę oliwy, dusić w małym garnku (bez obsmażania). Jeśli sos, który powstanie, będzie zbyt gęsty – można do niego dodać odrobinę wody. Całość podawać z brokułem.

#### PODWIECZOREK

*Makaron z maślanką i truskawkami*

- makaron (1/2 szkl., 30 g)  
[1 porcja produktów zbożowych]
- maślanka (1 szkl., 250 ml)  
[1 porcja produktów mlecznych]
- truskawki [3/4 szkl., 120 g]

#### KOLACJA

*Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem*

- chleb żytni razowy (2 kromki, 80 g)  
[2 porcje produktów zbożowych]
- jajko (1 szt., 56 g)
- miękka margaryna (0,5 łyżki, 7,5 g)  
[1/2 porcji tłuszczu]
- szczypiorek (1 łyżeczka, 5 g)

#### POSIŁEK PRZED SNEM

*Kanapka z serkiem twarogowym i ogórkiem*

- bułka grahamka (1/2 szt., 45 g)  
[1 porcja produktów zbożowych]
- serek twarogowy ziarnisty (100 g)  
[1 porcja produktów mlecznych]
- ogórek (1/2 szt. średniej wielkości, 50 g)
- miękka margaryna (0,5 łyżki, 7,5 g)  
[1/2 porcji tłuszczu]



**Pamiętaj o wypijaniu odpowiedniej ilości wody każdego dnia!**



## ODŻYWIAJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA

Zadbaj o zdrowie  
swoje i swojego  
dziecka



### TWOJE CELE NA OKRES KARMIENTA PIERSIĄ:

JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE

JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE

PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ DIETĘ W OKRESIE KARMIENTA PIERSIĄ

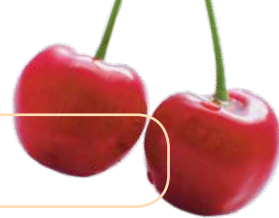
ELIMINOWAĆ Z DIETY PRODUKTY NIEWSKAZANE

ZADBAĆ O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

OBSERWOWAĆ WPŁYW DIETY NA ZDROWIE DZIECKA I STOSOWAĆ ODPOWIEDNIE  
MODYFIKACJE ŻYWIENIOWE

ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WAPNIA W DIECIE

DOPASOWAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ DO STANU ZDROWIA

**TWÓJ CEL:****✓ JEŚĆ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE**

W czasie laktacji Twój apetyt wzrasta, a Twoje zapotrzebowanie na energię jest o około 500 kcal większe niż przed ciążą. Jeśli nie będziesz przekraczać zalecanej ilości kalorii, Twoja masa ciała będzie się stopniowo zmniejszać. Nie powinnaś się głodzić, wtedy pokarmu będzie dokładnie tyle, ile potrzebuje Twoje dziecko.

500 kcal to:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki na mleku z bananem i kanapką: płatki owsiane (3 łyżki), mleko 2% (1 szklanka), banan (1 sztuka); chleb graham (1 kromka), masło (½ łyżeczki), polędwica sopocka (2 plasterki), sałata (2 liście) i pomidor (1 sztuka),</li> <li>• kasza z mięsem i surówką: kasza gryczana (30 g, przed ugotowaniem), ugotowane mięso z piersi indyka (150 g), surówka z marchewki i jabłka (200 g) z łyżką oleju rzepakowego.</li> </ul>
100 kcal to:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g jogurtu naturalnego,</li> <li>• 90 g chudego sera z rzodkiewkami,</li> <li>• jabłko (1 sztuka) i brzoskwinia (1 sztuka),</li> <li>• 200 g ugotowanego kalafiora polane bułką tartą (1 łyżeczka) i masłem (1 łyżeczka),</li> <li>• porcja zupy warzywnej (300 ml) gotowana na piersi z kurczaka.</li> </ul>

**TWÓJ CEL:****✓ JEŚĆ RÓŻNORODNIE I REGULARNIE**

Pamiętaj, że prawidłowe odżywianie w okresie karmienia piersią to dieta lekkostrawna, urozmaicona, bogata w witaminy i jednocześnie zawierająca jak najmniej konserwantów i barwników.

Jedz 5 posiłków w ciągu dnia. Uwzględniaj w swoim codziennym jadłospisie produkty ze wszystkich grup, unikając jednocześnie cukru i słodczy.

Jedz regularnie – przerwa pomiędzy Twoimi posiłkami nie powinna być krótsza niż 2,5 godz. i nie dłuższa niż 4 godz.

**TWÓJ CEL:****✓ PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ DIETĘ W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ**

1. Zadbaj o odpowiednią ilość białka w diecie, gdyż teraz potrzebujesz go więcej niż w czasie ciąży. Jego bardzo dobrym źródłem są: chude mięso (drób, królik) i chude wędliny, ryby o niskiej zawartości rtęci, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych.
2. W czasie karmienia piersią zadbaj w diecie o źródła wapnia takie jak np. mleko i jego produkty. Zapytaj też lekarza, czy nie powinnaś uwzględnić dodatkowo preparatów zawierających wapń.
3. Jedz różnorodne warzywa i owoce – potrzebujesz witamin, składników mineralnych i błonnika.
4. Spożywaj produkty zbożowe – są doskonałym źródłem węglowodanów złożonych, błonnika i składników mineralnych.
5. Pamiętaj o rybach o niskiej zawartości rtęci, które dostarczą witamin A i E, białka oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.
6. Tłuszcze roślinne (oleje roślinne lub miękkie margaryny) powinny znaleźć się w Twoim jadłospisie. Są niezwykle ważne dla rozwoju mózgu, a także są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K).



**TWÓJ CEL:****✓ ELIMINOWAĆ Z DIETY PRODUKTY NIEWSKAZANE****W OKRESIE LAKTACJI:**

- ✗ Nie wolno pić alkoholu, ponieważ przechodzi do mleka.
- ✗ Lepiej nie pij kawy i mocnej herbaty – kofeina i teina w nich zawarte mogą pobudzać i rozdrażniać niemowlę.
- ✗ Nie spożywaj ostrych przypraw, zastąp je ziołami.
- ✗ Wystrzegaj się ciężkostrawnych, tłustych i smażonych potraw. Mogą one powodować u dziecka ból brzucha i wzdęcia.
- ✗ Wyklucz z jadłospisu: tłuste mięsa, paszety, wątróbkę, golonkę, tłuste sery i sery pleśniowe.
- ✗ Wyliminuj dania z surowych: jaj, ryb, mięsa – mogą być groźne dla Ciebie i dziecka!
- ✗ Wyliminuj słodczyce oraz cukier ze swojego jadłospisu. Słodczyce wytwarzane przemysłowo zawierają sztuczne barwniki, a także tłuszcze nasycone oraz izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niekorzystne dla zdrowia.

**TWÓJ CEL:****✓ ZADBAĆ O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE**

Karmiąc piersią, sama zaobserwujesz, że Twoje pragnienie się zwiększa. Wypijaj około 2,5-3 litrów płynów na dobę. Wybieraj niegazowaną, niskosodową wodę mineralną. Pamiętaj, że płynów dostarczają Ci również inne produkty, jak np. zupa, mleko i soczyste owoce.

**TWÓJ CEL:****✓ OBSERWOWAĆ WPŁYW DIETY NA ZDROWIE DZIECKA I STOSOWAĆ ODPOWIEDNIE MODYFIKACJE ŻYWIENIOWE****ALERGIA POKARMOWA**

Zazwyczaj pierwszym, zauważalnym objawem alergii u dziecka powyżej 2. miesiąca życia bywa wysypka. Niekiedy jest to intensywna kolka lub długotrwały katar. Lekarz pediatra powinien postawić diagnozę i zalecić właściwe postępowanie, w tym stosowanie odpowiedniej diety eliminacyjnej u mamy.

Jeśli u Twojego dziecka zostanie stwierdzona alergia, nie zaprzestawaj karmienia piersią. Wyklucz ze swojego jadłospisu produkty, na które dziecko jest uczulone. Pamiętaj jednak, że wyeliminowane produkty muszą być kompensowane produktami zastępczymi o podobnych wartościach odżywczych.

**Do najczęściej uczulających produktów należą:**

- mleko krowie,
- jaja,
- owoce (cytrusy, truskawki),
- pomidory,
- soja,
- ryby i owoce morza,
- orzechy,
- czekolada i kakao.



**Jeżeli istnieje konieczność wyeliminowania wielu produktów, skonsultuj z lekarzem wprowadzenie suplementów, tak aby nie dopuścić do powstania niedoborów w Twoim organizmie.**

**KOLKA**

Bardzo często niemowlęta mają wzdęty brzusek i oddają zwiększoną ilość gazów. Po spożyciu niektórych pokarmów kolka się nasila. Najczęściej są to: cebula, kapusta, brokuły, owoce pestkowe, fasola, smażone potrawy, soki, słodczyce. Obserwuj więc swoje dziecko i zrezygnuj z produktów, po których występuje kolka.

**TWÓJ CEL:****✓ ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WAPNIA W DIECIE**

W okresie laktacji musisz zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż wapnia. Jest ona niezbędna, aby chronić Cię przed odwapnieniem kości, próchnicą, a w późniejszym okresie – wczesną osteoporozą. Dzielne zapotrzebowanie na wapń dla kobiet (powyżej 19 lat) karmiących piersią wynosi 1000 mg.

**Zalecenia:** Powinnaś spożywać 4 porcje mleka i produktów mlecznych w ciągu dnia (1 porcja dostarcza około 250 mg wapnia).

**1 porcja to:** szklanka mleka / kefiru / jogurtu / dwa plasterki sera żółtego

Pamiętaj, aby spożywać produkty bogate w wapń, jeśli nie zjadłaś danego dnia zalecanych porcji mleka i produktów mlecznych, np.:

- opakowanie sardynek w oleju (120 g) dostarcza 330 mg wapnia,
- 2 łyżki migdałów – 73 mg wapnia,
- 6 łyżek soi (około 100 g) – 250 mg wapnia,
- garść moreli (około 90 g) – 125 mg wapnia,
- 1/2 szklanki fasoli (około 85 g) – 138 mg wapnia.

**TWÓJ CEL:****✓ DOPASOWAĆ AKTYWNOŚĆ DO STANU ZDROWIA****JEŻELI RODZIŁAŚ SIŁAMI NATURY:**

- ćwiczyć możesz już w pierwszej dobie po porodzie. Wykonuj ćwiczenia mięśni Kegla i ćwiczenia oddechowe, które nie tylko sprawią, że Twój brzuch będzie szybciej wracał do stanu wyjściowego, lecz także pozwolą zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z nietrzymaniem moczu;
- jeżeli jesteś już w domu, pamiętaj, że przed Tobą okres 6-tygodniowego połogu, w którym szczególnie dbaj o siebie:
  - ✓ rozpocznij swoją aktywność od umiarkowanych, spokojnych spacerów (10 minut),
  - ✓ kontynuuj ćwiczenia mięśni Kegla i oddechowe,
  - ✓ dopóki karmisz piersią – zasadą jest umiarkowana aktywność fizyczna, która nie wywołuje tzw. zakwasów,
  - ✓ powoli możesz dodawać ćwiczenia mięśni głębokich brzucha i grzbietu (np. te, które wykonywałaś w czasie ciąży),
  - ✗ klasyczne brzuszki zostaw na okres po połogu.

**JEŻELI JESTEŚ PO CESARSKIM CIĘCIU:**

Poradź się lekarza, kiedy możesz zacząć ćwiczyć.





### PODPÓR PRZODEM

#### POZYCJA WYJŚCIOWA:

kłęk podparty, przedramiona na podłodze, łokcie pod barkami.

#### RUCH:

weź wdech i z wydechem unieś biodra do góry, opierając tułów na stopach i na przedramionach. Ważne, by całe ciało tworzyło linię prostą. Będąc w górze, oddychaj: wdech nosem, wydech ustami i z wydechem powróć do pozycji wyjściowej.

W początkowych treningach wytrzymuj pozycję, licząc do 4, i stopniowo wydłużaj, aż dojdiesz do 16, ćwiczenie powtórz 4-8 razy.



### UNOSZENIE BIODER W GÓRĘ W LEŻENIU TYŁEM

#### POZYCJA WYJŚCIOWA:

leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż ciała, nogi zgięte w kolanach.

#### RUCH:

weź wdech i z wydechem powoli, kręgu po kręgu, unieś biodra do góry. Będąc w górze, spróbuj rozluźnić pośladki, następnie weź wdech i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.

W początkowych treningach wytrzymuj pozycję, licząc do 3, i stopniowo wydłużaj, aż dojdiesz do 8, ćwiczenie powtórz 4-8 razy.



### UNOSZENIE NÓG W LEŻENIU NA BOKU

#### POZYCJA WYJŚCIOWA:

leżenie bokiem, ciało w jednej linii.

#### RUCH:

weź wdech i z wydechem powoli unieś nogi do góry. Przytrzymaj nogi w górze, następnie weź wdech i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.

W początkowych treningach wytrzymuj pozycję, licząc do 3, i stopniowo wydłużaj, aż dojdiesz do 8, ćwiczenie powtórz 4-8 razy.



## ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA

Pozostań mamą  
w formie



### TWOJE CELE W OKRESIE MACIERZYŃSTWA:

DBAĆ O RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW

DBAĆ O REGULARNOŚĆ SPOŻYWANYCH POSIŁKÓW

DBAĆ O PRAWIDŁOWY BILANS ENERGETYCZNY

PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS

ZAPLANOWAĆ I WDROŻYĆ PLAN POWROTU DO FORMY

ZNALEŻĆ CZAS NA ĆWICZENIA, NAWET GDY GO „NIE MA”

**TWÓJ CEL:****✓ DBAĆ O RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW**

Pamiętaj, że żaden produkt, jak i żadna grupa produktów spożywczych nie zawierają odpowiedniej proporcji i ilości wszystkich niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników odżywczych. Dlatego powinnaś zadbać o codzienną podaż:

- produktów zbożowych,
- mleka i produktów mlecznych,
- mięsa, drobiu, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych i orzechów,
- warzyw i owoców,
- tłuszczów,
- wody.

**TWÓJ CEL:****✓ DBAĆ O REGULARNOŚĆ SPOŻYWANYCH POSIŁKÓW**

Dostosuj liczbę posiłków do Twojego stylu życia. Najlepiej, abyś jadła 4-5 regularnych posiłków w ciągu dnia, w zależności od Twoich potrzeb. Pamiętaj, że lepiej zjeść mniejsze porcje, ale z większą częstotliwością, niż duże porcje lecz rzadziej.



	Posiłki					
	Liczba posiłków	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	4	20%	10%	40%	–	30%
	5	20%	10%	30%	15%	25%

**Jak możesz zadbać o regularność spożywanych posiłków?**

- ✓ Planuj co, gdzie oraz kiedy będziesz jadła.
- ✓ Pamiętaj, że śniadanie to podstawa!
- ✓ Przerwy między posiłkami nie powinny być krótsze niż 3 godz. i nie dłuższe niż 4 godz. Nie jedz na 2-3 godziny przed snem.

**TWÓJ CEL:****✓ DBAĆ O PRAWIDŁOWY BILANS ENERGETYCZNY**

Zachowanie prawidłowego bilansu energetycznego, tzn. zrównoważenie ilości energii spożywanej i wydatkowanej, jest podstawą zdrowia. Po ciąży i sześciu miesiącach wyłącznego karmienia piersią Twoje zapotrzebowanie energetyczne stopniowo maleje, ponieważ Twoje dziecko, poza Twoim mlekiem, zaczyna jeść też pokarmy uzupełniające. Im więcej Twoje dziecko je tych pokarmów, tym mniejsze jest Twoje zapotrzebowanie. Kiedy przestaniesz całkowicie karmić, Twoje zapotrzebowanie energetyczne będzie podobne do tego sprzed ciąży.

Niedożywienie jest wynikiem ujemnego bilansu energetycznego, nadwaga i otyłość są zaś wynikiem dodatniego bilansu energetycznego, dlatego tak ważne jest, abyś zachowała równowagę.

**UWAŻAJ NA PO(D)JADANIE!**

Spożywanie przez Ciebie przekąsek między posiłkami – zwłaszcza słodkich i tłustych – sprzyja utracie kontroli nad tym co i ile jesz, utrudnia też utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego. Dlatego nie po(d)jadaj!

Spożywanie przekąsek sprzyja powstawaniu nadwagi i otyłości.



## JAK MOŻESZ ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ PRZEKĄSEK W TWOJEJ DIECIE?

- ✔ Licz i kontroluj przekąski i wszystko to, co jesz między posiłkami.
- ✔ Jeśli jesz przekąski, zamień je na zdrowsze, np. jedz owoc zamiast ciastka. Nie jedz przekąsek bogatych w cukry proste po 17.00 (nawet tych zdrowszych).
- ✔ Zanim sięgniesz po przekąskę z głodu, sprawdź czy to nie jest... pragnienie i wypij szklankę wody.
- ✔ Jeśli mimo regularnych posiłków masz ochotę na po(d)jadanie – zastanów się, czy posiłki, które spożywasz, nie wymagają modyfikacji jakościowej i/lub ilościowej.
- ✔ Wyznacz limity na przekąski i powoli zmniejszaj ich liczbę w ciągu tygodnia, aż będziesz po(d)jadać sporadycznie, a najlepiej nie będziesz po(d)jadać wcale.
- ✗ Nie oglądaj telewizji przy jedzeniu, ani nie po(d)jadaj oglądając telewizję.

### TWÓJ CEL:

### ✔ PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ SWÓJ DZIENNY JADŁOSPIS

1. Spożywaj produkty zbożowe, które powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
2. Spożywaj mleko i produkty mleczne.
3. Mięso spożywaj z umiarem, zastąp je przynajmniej dwa razy w tygodniu rybą i raz nasionami roślin strączkowych.
4. Spożywaj dużo warzyw i owoców.
5. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
6. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
7. Ograniczaj spożycie soli.
8. Pij odpowiednią ilość wody.
9. Unikaj picia alkoholu.

## PRODUKTY ZBOŻOWE JAKO GŁÓWNE ŹRÓDŁO ENERGII W DIECIE

Wskazane jest, aby produkty zbożowe były podstawą Twojego codziennego jadłospisu. Pamiętaj, że wartość odżywcza produktów zbożowych zależy przede wszystkim od stopnia ich oczyszczenia/przetworzenia.

**Zalecenia:** Spożywaj produkty zbożowe 5 razy dziennie, z czego co najmniej trzy z Twoich posiłków powinny zawierać produkty z pełnego ziarna.

Spożywanie odpowiedniej ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych może zapobiegać m.in. nadwadze, otyłości, cukrzycy i nowotworom jelita grubego.

## JAK MOŻESZ ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH W SWOJEJ DIECIE?

- ✔ Wybieraj produkty pełnoziarniste (pieczywo, makarony, mąki i kasze) zamiast produktów wysoko przetworzonych.
- ✔ Przyrządzaj dania mączne z mąki pełnoziarnistej.
- ✔ Dodawaj otręby do mleka i produktów mlecznych, a także posypuj nimi warzywa.
- ✔ Czytaj etykiety produktów, aby upewnić się, że wybierasz produkt pełnoziarnisty (uważaj zwłaszcza na pieczywo, którego ciemny kolor może pochodzić z dodawanych składników, np. karmelu).

## SPOŻYWANIE MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH

Mleko i produkty mleczne ze względu na bardzo urozmaicony skład dostarczają wielu niezbędnych składników budulcowych i regulujących.

**Zalecenia:** Codziennie w Twojej diecie powinny znaleźć się co najmniej 3 szklanki mleka lub inne produkty mleczne.

## JAK MOŻESZ WYBRAĆ ODPOWIEDNIE PRODUKTY?

- ✔ Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu – najlepiej 1-2%. Mleko i produkty mleczne 0% nie posiadają witamin A, D i E, które rozpuszczają się w tłuszczach, dlatego nie są optymalnym wyborem.
- ✔ Czytaj dokładnie etykiety. Uwważaj na zawartość cukru i dodatków w produktach mlecznych.
- ✔ Zamiast kupowania owocowych produktów mlecznych, sama dodaj owoce do mleka, jogurtu czy kefiru.



## UMIAR W SPOŻYWANIU MIĘSA

Ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu mięso powinno być spożywane z umiarem.

**Zalecenia:** Co najmniej 2 razy w tygodniu jedz ryby, raz w tygodniu potrawę z nasion roślin strączkowych, a w pozostałe dni spożywaj jedną porcję chudego mięsa.

Nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol przyczyniają się do rozwoju m.in. miażdżycy.

### Jak możesz wybrać odpowiednie produkty?

- ✓ Zastępuj tłuste gatunki mięsa czerwonego (wieprzowina, baranina) mięsem białym bez skóry (indyk, kurczak, królik). Usuń widoczny tłuszcz z mięsa i wędlin.
- ✓ Spośród gatunków ryb wybieraj ryby tłuste.
- ✓ Wybieraj wędliny chude zamiast wędlin tłustych.
- ✓ Gotuj, duś i piecz bez dodatku tłuszczu. Ograniczaj smażenie.



## OGRANICZANIE SPOŻYCIA TŁUSZCZÓW

Tłuszcze to zarówno grupa produktów spożywczych (m.in. oleje, masło), jak i składnik pożywienia, który znajduje się w większości spożywanych w diecie produktach. W swojej diecie powinnaś ograniczyć spożycie tłuszczów, ponieważ ich nadmiar może być szkodliwy dla zdrowia. Pamiętaj jednak, że tłuszcze pełnią w organizmie ważne funkcje – dlatego nie powinnaś ich całkowicie wyeliminować z jadłospisu.

**Zalecenia:** W ograniczonych ilościach spożywaj tłuszcze (w szczególności zwierzęce) oraz produkty zawierające dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wybieraj głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Szczególnie ważną i korzystną rolę pełnią dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym tzw. niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).

### Najlepiej:

- ✓ Zadbaj o spożycie tłuszczów nienasyconych, w tym tzw. NNKT (źródło: tłuszcze roślinne i rybne).
- ✗ Ogranicz i uważaj na tłuszcze nasycone oraz cholesterol (źródło: produkty zwierzęce, olej kokosowy, palmowy).
- ✗ Ogranicz, a najlepiej wyeliminuj, izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (źródło: m.in. słodcyce, produkty typu fast food).

### Jak możesz zmniejszyć ilość tłuszczu zwierzęcego w Twojej diecie?

- ✓ Wybieraj chude mięso i wędliny oraz zawsze odkrawaj z mięsa i wędlin widoczny tłuszcz. Jedz drób i ryby bez skóry.
- ✓ Wybieraj mleko i jego przetwory o mniejszej zawartości tłuszczu. Uważaj jednak, ponieważ często produkty, które mają obniżoną zawartość tłuszczu, mają większą zawartość cukru niż produkty nieodtłuszczone. Dlatego czytaj etykiety!
- ✓ Gotując mięso lub wywar, zbieraj „oka” tłuszczu, lub gotuj zupę na wywarze z warzyw.
- ✓ Smaruj cienko pieczywo (produktami bez izomerów trans), lub zrezygnuj ze smarowania.
- ✓ Zastępuj tłuszcze zwierzęce tłuszczami roślinnymi. Wybieraj produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Dodając je do potraw, korzystaj z łyżek i łyżeczek, aby kontrolować dodawaną ilość.
- ✓ Wykorzystuj techniki kulinarne, w których ograniczone jest wykorzystywanie tłuszczu (gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie).
- ✗ Ogranicz lub zrezygnuj ze smażenia na tłuszczu. Jeśli smażysz, nie polewaj tłuszczem z patelni przygotowywanych potraw oraz odsączaj tłuszcz w miarę możliwości.
- ✗ Zrezygnuj ze spożywania podrobów i wędlin podrobowych (m.in. salcesonu czy pasztetu).







## CODZIENNE SPOŻYWANIE WARZYW I OWOCÓW

Pamiętaj, że wartość odżywcza warzyw i owoców zależy od przeprowadzonej obróbki technologicznej. Najlepiej więc spożywać je na zimno, a gotując, zadbaj o to, by nie doprowadzić do ich rozgotowania. Potrawy z owoców i warzyw przyrządzaj tuż przed spożyciem. Korzystaj z warzyw i owoców sezonowych, a w okresie zimowym sięgnij po mrożonki, tak aby cieszyć się kolorami na talerzu przez cały rok.

Warzywa i owoce zmniejszają ryzyko wielu chorób, m.in. cukrzycy, nadciśnienia i niedokrwiennej choroby serca oraz niektórych nowotworów.

**Zalecenia:** Codziennie jedz 2-3 porcje owoców i przynajmniej 3-4 porcje warzyw.

### Jak możesz zwiększyć spożycie warzyw i owoców?

- ✔ Do każdego posiłku dodawaj warzywa (staraj się do każdego dodać inne).
- ✔ Jedz posiłki z warzyw z dodatkiem innych produktów, np. sera, drobiu, nasion roślin strączkowych, jajek. Ograniczaj dodawanie kalorycznych sosów!
- ✔ Do obiadu staraj się zjeść warzywa surowe i gotowane.
- ✔ Jeśli zdecydujesz się na przekąskę – przegryź warzywo lub owoc. Pamiętaj, że owoce zawierają naturalny cukier – dlatego nie powinnas ich jeść w nieograniczonych ilościach.
- ✔ Unikaj monotonii, wybieraj różne warzywa i owoce.
- ✔ Jedną porcję warzyw lub owoców możesz wypić w postaci szklanki świeżo wyciskanego soku, smoothies czy koktajlu.

## OGRANICZENIE CUKRU I SŁODYCZY

Pamiętaj, że cukier jest tylko źródłem energii, nie dostarcza zaś żadnych niezbędnych składników odżywczych. Słodycze natomiast są produktami o wysokiej wartości energetycznej (kalorycznej), które poza cukrem często zawierają też tłuszczy (w tym nasycone kwasy tłuszczowe i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych bardzo niekorzystne dla zdrowia).

Nadmiar cukru sprzyja nadmiernej podaży kalorii i może prowadzić m.in. do: nadwagi i otyłości, cukrzycy oraz chorób serca.

**Zalecenia:** Ograniczaj ilość cukru i słodyczy w diecie. Jeżeli zdecydujesz się od czasu do czasu na słodkie co nieco, zwróć uwagę na rodzaj wybieranych słodyczy.

### Słodka wymiana, jeśli skusisz się na słodkie co nieco:

#### Gorszy wybór

#### Lepszy wybór

■ baton czekoladowy, czekolada mleczna lub smakowa,	■ gorzka czekolada,
■ ciasto z kremem,	■ ciasto drożdżowe,
■ tort czekoladowy,	■ szarlotka, sernik,
■ kruche ciastko,	■ chałwa, sezamki,
■ lody,	■ sorbet, mrożony jogurt,
■ kremy,	■ budyń,
■ jogurt owocowy.	■ jogurt z dodatkiem świeżych owoców.

### Jak możesz zmniejszyć ilość cukru w Twojej diecie?

- ✔ Spożywaj słodycze sporadycznie.
- ✔ Jedz słodycze w małych porcjach. Kupuj najmniejsze opakowania, lub dziel ich zawartość na mniejsze porcje.
- ✔ Kupuj słodycze wysokiej jakości lub przygotowuj słodkości w domu z produktów wysokiej jakości.
- ✔ Wybieraj produkty bez dodatku cukru lub niskosłodzone, ale uważaj na słodziki i zawartość tłuszczu w tych produktach.
- ✘ Ogranicz lub nie dodawaj w ogóle cukru do potraw.
- ✘ Ograniczaj lub zrezygnuj z picia niegazowanych i gazowanych słodkich napojów, ponieważ zawierają one bardzo dużo cukru, który trudno dostrzec. Nie dosładzaj też kawy i herbaty.
- ✘ Nie zastępuj posiłków słodyczami i słodkimi przekąskami.

## OGRANICZANIE SPOŻYCIA SOLI

Sól występuje w żywności w postaci naturalnego składnika (sodu) oraz jako dodatek (stosowany na co dzień w domu i podczas przemysłowego przetwarzania żywności).

**Zalecenia:** Ograniczaj spożycie soli do 5 g dziennie (jednej łyżeczki do herbaty).

Nadmierne spożycie soli może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, a także osteoporozy i raka żołądka.

### Jak możesz zmniejszyć ilość soli (sodu) w Twojej diecie?

- ✓ Wybieraj produkty o obniżonej zawartości soli.
- ✓ Wybieraj wodę mineralną o obniżonej zawartości sodu.
- ✓ Wybieraj świeże lub mrożone warzywa bez mieszanek przypraw lub sosów oraz nieprzetworzone mięso, drób i ryby.
- ✗ Ograniczaj spożycie produktów przetworzonych, w tym przede wszystkim uważaj na dania gotowe, sosy w proszku i puszkach, kostki i buliony rosółowe lub warzywne, mieszanki przypraw, produkty w zalewach, produkty wędzone, konserwowe, peklowane i marynowane oraz wędliny i żółte sery.
- ✗ Ograniczaj do minimum ilość dodawanej soli do potraw, które przygotowujesz.
- ✗ Zrezygnuj z dosalania potraw przy stole. Zastąp sól ziołami, przyprawami bez dodatku soli i substancji wzmacniających smak i zapach, takich jak np. glutaminian sodu.
- ✗ Wyeliminuj z diety produkty typu fast food i słone przekąski (m.in. krakersy, słone paluszki, orzeszki, chipsy).

## WYPIJANIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI WODY



Wodę możesz dostarczyć do organizmu w postaci napojów oraz razem ze spożytymi produktami. Odpowiednie nawodnienie organizmu pozwala na jego prawidłowe funkcjonowanie.

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

### Jak możesz zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu?

- ✓ Pij często, lecz małymi porcjami.
- ✓ Regularnie uzupełniaj straty wody i elektrolitów.
- ✓ Wypijaj więcej wody, kiedy jesteś aktywna fizycznie i przy niskich bądź wysokich temperaturach, ponieważ Twoje zapotrzebowanie jest wtedy większe.
- ✓ Spożywaj produkty i potrawy, które zawierają większe ilości wody (warzywa, owoce, mleko, koktajle i zupy).
- ✗ Ogranicz spożycie napojów słodzonych i gazowanych.
- ✗ Ogranicz picie napojów, które mogą sprzyjać odwodnieniu: herbata, kawa, alkohol, napoje energetyzujące.

## UNIKANIE ALKOHOLU

Powinnaś unikać picia alkoholu, ponieważ nie stanowi on źródła niezbędnych składników odżywczych. Co więcej, jest produktem bardzo kalorycznym, który jednocześnie może zaostrzać apetyt, dlatego unikaj alkoholu, jeśli chcesz zadbać o linię.

Pamiętaj, że alkohol jest bezwzględnie zabroniony w przypadku kobiet w ciąży i karmiących. Niewskazany jest również przy wielu dolegliwościach, w tym także przy zaburzeniach hormonalnych.



**TWÓJ CEL:****✓ ZAPLANOWAĆ I WDROŻYĆ PLAN POWROTU DO FORMY**

Za Tobą ogrom wykonanej pracy, warto być wykorzystana to jako bazę do kolejnego etapu, jakim jest całkowity powrót do formy. Pomyśl o kilku obszarach, które wpłyną na Twoją kondycję:

ODTŁUSZCZENIE	UJĘDRNIENIE I WZMOCNIENIE	GIBKOŚĆ	RELAKS
polegające na spalaniu tkanki tłuszczowej, głównie z wykorzystaniem tzw. treningu cardio, czyli treningu tlenowego (np. jogging)	polegające na wzmocnieniu mięśni i ujędrnieniu ciała, głównie z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających	polegająca na „uelastycznieniu” Twojego ciała, a dokładnie na przywróceniu równowagi mięśniowej, z wykorzystaniem ćwiczeń rozciągających	polegający na wyciszeniu i tym samym regeneracji ciała, jak i poprawie samopoczucia; to forma odnowy biologicznej

Jeśli już w trakcie karmienia piersią byłaś aktywna, czas zintensyfikować swój trening. Jeżeli nie, to dobry moment, by go rozpocząć.

**JAK TO ZROBIĆ:**

1. **Wygospodaruj 1 godzinę dziennie** na trening.
2. **Wykorzystaj tę godzinę efektywnie:**

Jeśli Twoim głównym celem będzie odciążenie, to w tygodniu:	Jeśli Twoim głównym celem będzie ujędrnienie, to w tygodniu:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3-4 razy uprawiaj jogging lub np. jazdę na rowerze</li> <li>– 2 godz. przeznacz na ćwiczenia wzmacniające i rozciągające</li> <li>– 1 godz. przeznacz na relaks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3-4 razy uprawiaj jogging po 30-40 min</li> <li>– pozostałą część tej godziny – poświęć na ćwiczenia wzmacniające</li> <li>– 2 godz. przeznacz na relaks i rozciąganie</li> </ul>

3. **Zaczynaj ćwiczyć stopniowo**, czyli niezależnie od celu zacznij od 10-15 min treningu i wydłużaj go, w zależności od Twoich możliwości, o 5-10 min.
4. **Uwzględnij w ćwiczeniach wzmacniających wszystkie partie mięśniowe**, czyli ćwicz mięśnie nóg, pośladków, grzbietu, brzucha, ramion, klatki piersiowej.
5. Pamiętaj, że w dalszym ciągu powinnaś wykonywać **ćwiczenia mięśni Kegla i ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie grzbietu i brzucha**.
6. Jeżeli nie możesz sobie pozwolić na jedną godzinę dziennie dla siebie, **wszystkie powyższe ćwiczenia możesz wykonać z dzieckiem**.

Do osiągnięcia pożądanego przez Ciebie efektu potrzebna jest systematyka, konsekwencja działania i połączenie ćwiczeń fizycznych ze zdrowym żywieniem.

**TWÓJ CEL:****✓ ZNALEŻĆ CZAS NA ĆWICZENIA, NAWET GDY GO „NIE MA”**

Jeśli masz duży problem z wygospodarowaniem w ciągu dnia czasu tylko na ćwiczenia, możesz znaleźć inne okazje do aktywności fizycznej:

1. **Ćwicz z dzieckiem** – dla Twojego dziecka będzie to dobra zabawa, dla Ciebie dodatkowe obciążenie treningowe.
2. **Wykorzystaj spacer** – to forma treningu sprzyjająca odciążaniu.
3. **Aktywnie spędzaj czas z rodziną** – wykorzystaj chęć spędzenia czasu razem jako okazję do wspólnej aktywności; w weekendy chodźcie razem na spacer, wykonujcie w parku wspólne ćwiczenia, możecie wspólnie biegać, jeździć na rowerach, czy chodzić na basen.



Notatki:

A large rectangular area with a light orange border and rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.

Notatki:

A large rectangular area with a light orange border and rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Notatki:

A large rectangular area with a light orange border and rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.



# ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA:



W CZASIE CIĄŻY



W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ



W OKRESIE MACIERZYŃSTWA

[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

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

Kalendarz 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. M. Jarosz.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:

