

Chương trình Ăn uống Lành mạnh

Cho Phụ nữ mang thai và Phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ

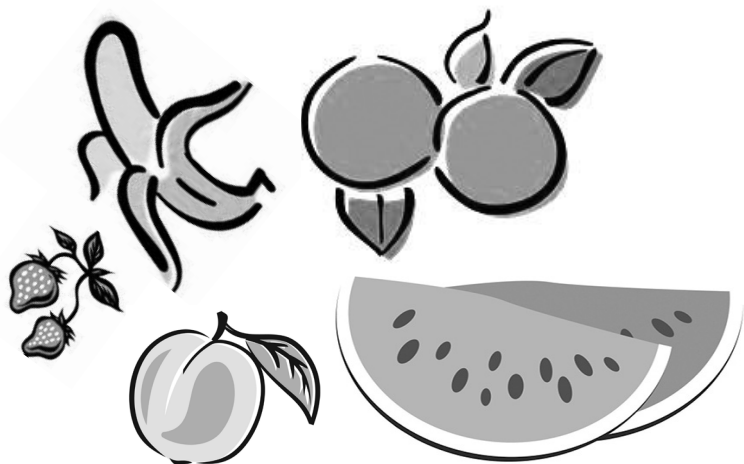
Rau quả

- ❑ Quý vị ăn rau quả càng nhiều càng tốt.
- ❑ Hãy chọn rau quả màu xanh đậm hoặc màu cam.
- ❑ Chọn rau quả tươi, đông lạnh hoặc trong hộp **đùng đùng nước chắm**.



Trái cây

- ❑ Hãy ăn trái cây với nhiều màu sắc.
- ❑ Chọn trái cây tươi, đông lạnh hoặc trong hộp **đùng đùng thêm đường**.
- ❑ Chọn 100% nước ép trái cây. Hạn chế uống một ly cà phê trong một ngày.



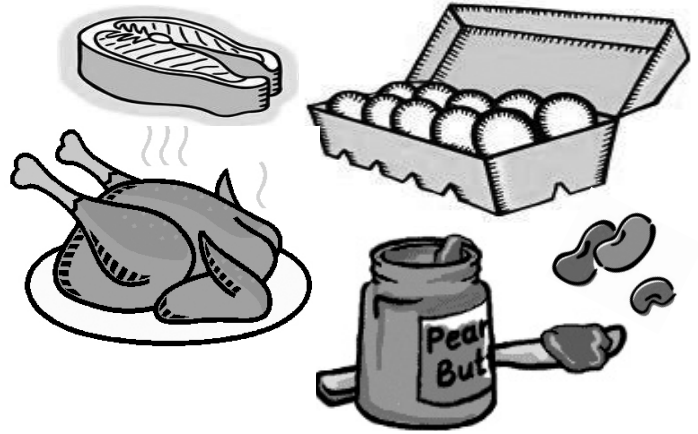
Sản phẩm Sữa tươi

- ❑ Chọn sữa tươi hoặc sữa chua, không béo hoặc ít chất béo (1%).
- ❑ Hãy thử pho mát ít chất béo.
- ❑ Hãy thử sữa đậu nành với canxi.



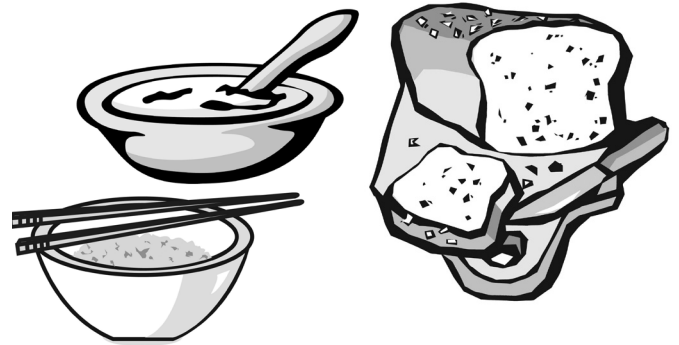
Thịt và đậu (loại thực phẩm có chất đạm)

- ❑ Ăn đậu và đậu lăng thay vì ăn thịt vào một số bữa ăn.
- ❑ Ăn thịt nạc (90% nạc hoặc nhiều hơn).
- ❑ Hạn chế các loại thịt có nhiều chất béo như xúc xích, xúc xích kẹp bánh mì và giăm bông.
- ❑ Hãy dùng đồ nướng, thịt nướng, nướng bằng lò thay vì dùng đồ chiên xào.
- ❑ Chọn cá hộp có nhãn hiệu cá ngừ trắng (và cá ngừ có vây dài).



Bánh mì, Hạt ngũ cốc, Bột ngũ cốc

- ❑ Hãy chọn **ngũ cốc thô toàn phần** ít nhất một nửa thời gian.
- ❑ Hãy chọn bột yến mạch, gạo lức, bánh tráng bột bắp và 100% bánh mì nâu.
- ❑ Tránh các loại ngũ cốc có đường.



Các loại dầu và chất béo

- ❑ Dùng một lượng nhỏ dầu ăn có lợi cho sức khỏe như là **dầu hạt cải tinh luyện hoặc dầu ô liu**.
- ❑ Tránh chất béo đặc như mỡ lợn, mỡ, bơ thực vật hoặc bơ.
- ❑ Hạn chế các loại đồ ăn chiên.



Nước uống

- ❑ Uống nhiều nước.
- ❑ Tránh đồ uống có đường như soda, nước có chất trái cây, nước uống thể thao và nước tăng lực.
- ❑ Hạn chế uống một cốc cà phê trong một ngày.
- ❑ Không nên uống rượu trong khi mang thai.

