



# Better Health for Mother and Baby

## 엄마와 아기의 건강을 위해

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

술과, 커피나 소프트 드링크같이 카페인 이 함유된 음료를 피한다.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

매일 칼슘 함유된 식품을 섭취한다.

우유, 치즈, 요구르트, 뼈째먹는 생선, 진한 녹색 채소는 칼슘이 풍부한 음식이다.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

단백질 섭취를 위해 매일 2내지 3 교환단위의 육류, 생선, 계란 또는 마른 콩을 먹는다.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

비타민과 미네랄을 섭취하기 위해 매일 적어도 5 교환단위의 과일류나 채소류를 먹는다.

예를 들어 아침씨리얼에 넣어먹는 바나나 한조각, 오후 간식으로 사과 한 개, 점심에 당근이나 셀러리 스틱, 그리고 저녁에 부로컬리와 샐러드를 먹는다.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

건강과 열량공급에 중요한 곡류는 6 내지 11 교환단위를 먹는다.

이그룹에는 통밀빵과 현미가 있다.

6. See your doctor early in your pregnancy.

임신 초기 부터 의사의 검진을 받는다.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

임신중 체중이 정상적으로 증가 하는지 확인한다.

대부분의 산모는 증가량이 25에서 30 파운드 이다. 의사의 도움을 받는다.

### Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

