



Better Health for Mother and Baby Больше здоровья матерям и младенцам!

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

Избегайте спиртных напитков и не пейте жидкости, содержащие кофеин, как например кофе или безалкогольные напитки.

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

Кушайте каждый день пищу, содержащую кальций, как например молоко, сыр, йогурт, рыбу с костями и некоторые темно-зеленые овощи.

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

Кушайте ежедневно от 2 до 3 блюд, приготовленных из мяса, рыбы, яиц или сушеных бобов, для получения белка.

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.

Кушайте каждый день не менее 5 порций фруктов и овощей для получения витаминов и минеральных веществ. Например, добавьте нарезанный банан к своему утреннему завтраку из зерновых продуктов и съешьте яблоко в середине дня. Кроме того, добавьте ко второму завтраку ломтики моркови или сельдерея, а в обед включите салат и брокколи.

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.

Кушайте ежедневно от 6 до 11 небольших порций еды, приготовленной из неочищенных зерновых продуктов, которые важны для здоровья и получения энергии. Такими продуктами являются, например, хлеб из неочищенной пшеницы и шелушенный рис.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Обратитесь к своему доктору в самом начале беременности.

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.

Следите, чтобы у Вас было правильное увеличение веса в течение беременности. Для большинства женщин это увеличение должно составлять от 11,3 до 15,9 килограмм. Обратитесь за помощью к своему доктору.

Russian 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.

