

## Sevgili Anne Adayı;

Çocuğunuzun bedensel ve zihinsel gelişmesi büyük ölçüde bu dönemde başlar. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeniz hem kendinizin, hem de doğacak bebeğinizin sağlıklı olması için çok önemlidir. Bunun için aşağıdaki önerilere dikkat ediniz.

- Günde iki kibrit kutusu peynir, en az 2 su bardağı süt (pastörize ve UHT olanlar tercih edilmelidir) veya yoğurt veya aynı miktardaki yoğurdu ayran yaparak tüketin.
- Her gün en az 1 adet yumurta, 1 porsiyon etli sebze veya kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek vs.) yemeye özen gösterin.
- Vitaminlerin zengin kaynağı olan taze sebze ve meyveleri her öğünde düzenli olarak tüketin.
- Gebeliğiniz boyunca her ay 1-1,5 kilo olmak üzere toplam 7-14 kilo alacak şekilde ağırlık artışınızı kontrol edin.



- Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanın. İyotlu tuzu, koyu renkli cam kavanozda saklayın. Bu tuzu ışıktan, güneşten ve nemli ortamlardan koruyun. Böylelikle iyodun kaybı uğramasını engellemiş olursunuz. İyotlu tuzu yemek pişmeye yakın veya piştikten sonra ekleyin.
- Öğünlerinizi atlamayın. Azar azar, sık aralıklarla beslenin.
- Kemik sağlığınız için güneş ışığından uygun saatlerde ve düzenli olarak yararlanmaya özen gösterin.
- İçeriği bilinmeyen ve fazla miktarda katkı maddesi içeren besinleri gebeliğiniz süresince tüketmeyin.
- Yemeklerde sıvı yağları tercih edin. Gün içinde zeytinyağı da tüketmeye dikkat edin. Margarin, iç yağı ve kuyruk yağı kullanmayın. Et ile pişirilen yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyin.



- Gebelikte artan sıvı gereksinimini karşılamak için sıvı tüketiminizi arttırın. Her gün en az 10 bardak su için. Süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımınızı artırabilirsiniz.
- Kabızlığı önlemek için sıvı tüketimi yanında posa içeren besinler de tüketin (kurubaklagiller, taze sebze ve meyve gibi).
- Gebelikte anemi (kansızlık) daha sık görülür. Anemiden korunmak için yumurta, kırmızı et, pekmez, kurubaklagil gibi yiyeceklerin yanında taze sebze, meyve ya da taze sıkılmış meyve suyu tüketin. Yemekten bir saat önce ve sonrasında kadar çay ya da kahve içmeyin.
- Sigara ve alkol kullanmayın. Sigara içilen ortamlardan uzak durun.
- Tarım ürünlerine böcek öldürücü ilaçlar katıldığından, sebze ve meyveleri kullanmadan önce çok iyi yıkayın.
- Besinleri hazırlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın.



## SİZİN ve BEBEĞİNİZİN SAĞLIKLI OLMASI İÇİN GEBELİKTE YETERLİ ve DENGELİ BESLENİN



## GEBELER İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

**SABAH:** 1 su bardağı süt  
1 yumurta ya da 1 kibrit kutusu peynir  
1 tatlı kaşığı pekmez, bal ya da reçel  
1 portakal, havuç ya da domates  
1-2 ince dilim ekmek

**Ara:** İstenirse 1 porsiyon meyve

**ÖĞLE:** 1 porsiyon etli sebze yemeği veya  
kurubaklagil yemeği  
1 porsiyon pilav ya da makarna  
1 kase yoğurt

Salata  
1-2 dilim ekmek

**Ara:** 1 porsiyon meyve  
1 dilim börek ya da kek (ya da 1 kibrit kutusu  
peynir ve 1 ince dilim ekmek)

**AKŞAM:** 1 porsiyon yayla, tarhana, mercimek  
ya da domates çorbası  
2-3 köfte kadar et, balık ya da tavuk  
1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği  
1 porsiyon salata

1-2 ince dilim ekmek  
**Gece:** 1 su bardağı süt



## GEBELİK ve BESLENME

