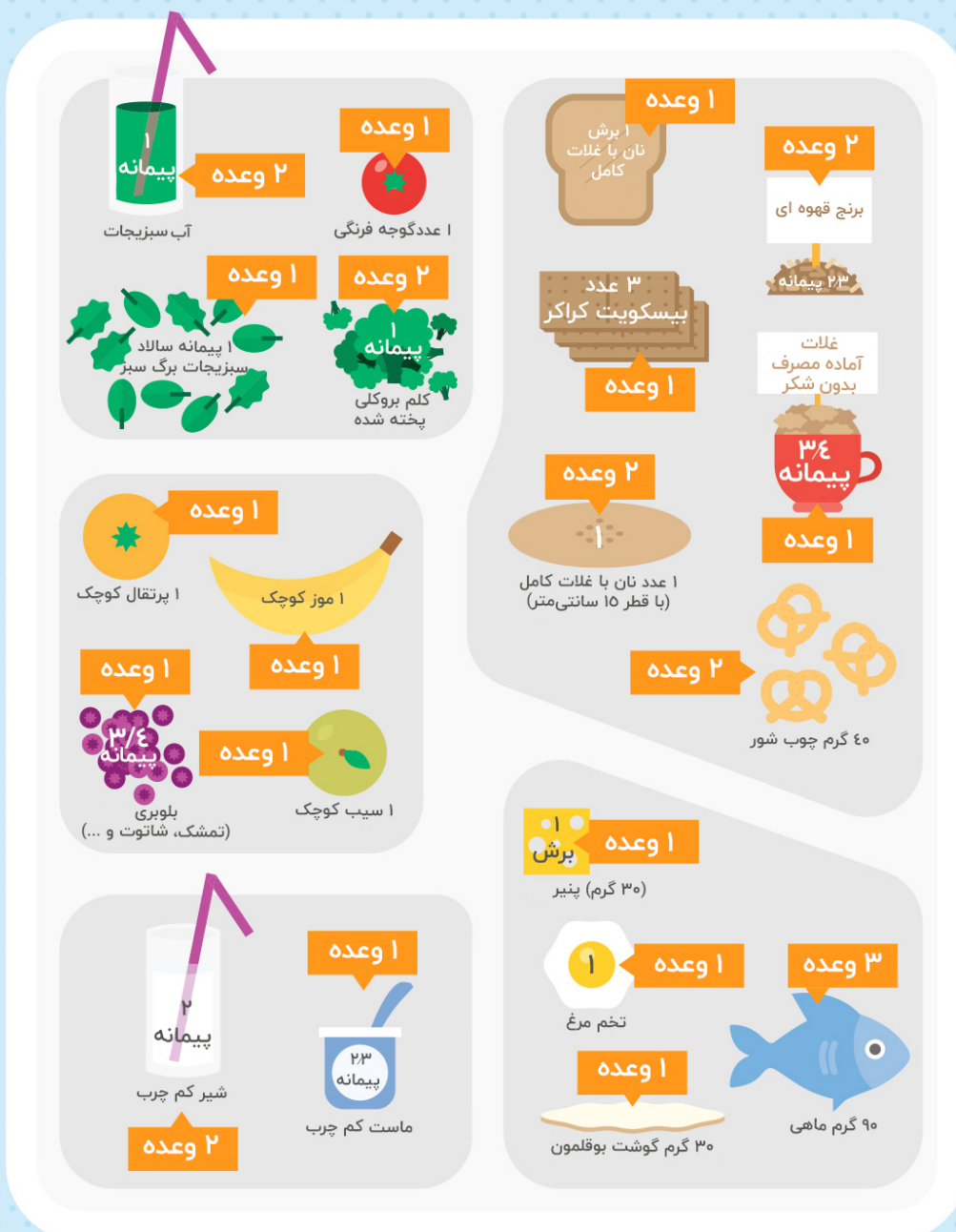


Ø"Ø§ Ø"Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Û...
Ù†Ø§Ø³Ø" Ø¯Ø± Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù† Û¾ÛŒØ´ Ø§Ø²
Ø"Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø"Ù‡ Ø±Ø´Ø¯ Û^
ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Û•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù†
Ú©Ù...Ú© Ú©Ù†ÛŒØ¯

برنامه غذایی مناسب پیش از بارداری

از وعده‌های غذایی که ما از هر ۵ گروه غذایی برای سلامت شما و فرزندتان توصیه می‌کنیم، لذت ببرید. رژیم غذایی روزانه مادران سالم و پرتحرک، باید مشابه برنامه غذایی زیر، مغذی و متعادل باشد.



* به مادران باردار پرتحرک که از سلامت خوبی نیز برخوردار هستند، توصیه می‌شود تا روزانه ۲۰۰۰ کالری دریافت کنند که این ۲۰۰۰ کالری شامل ۶ قاشق‌چای خوری چربی (مانند انواع روغن، چاشنی سالاد و یا سس مایونز) می‌شود.**
۱ پیماانه = تقریباً ۲۵۰ میلی‌لیتر.