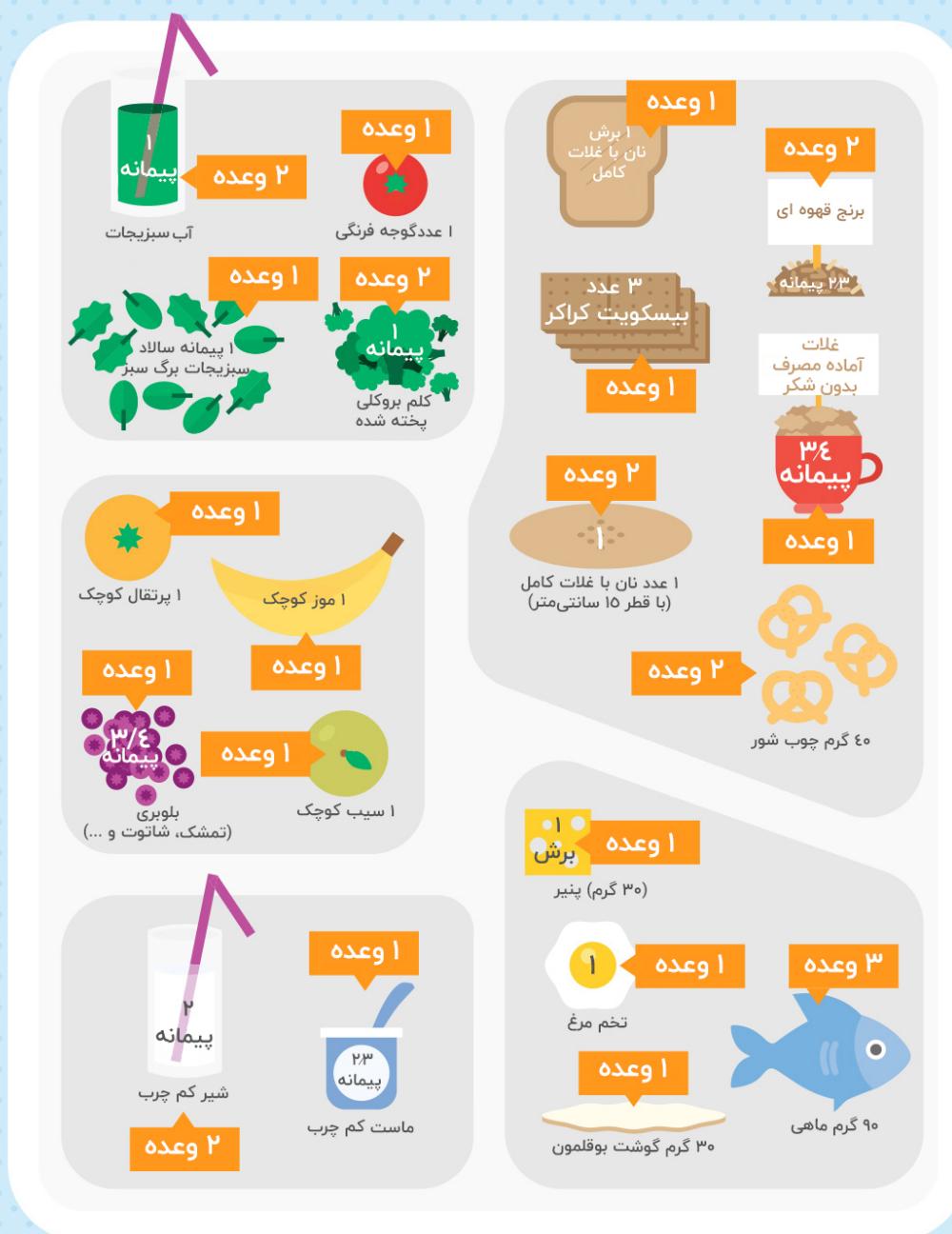


Ø·Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ù...
Ù†Ø§Ø³Ø· Ø¬Ø± Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù† Ù¾ÛŒØ' Ø§Ø²
Ø·Ø§Ø±Ø¬Ø§Ø±ÛŒ Ø·Ù‡ Ø±Ø'Ø¬Ù^
ØªÛŒØ§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,Ù... Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¬ØªØ§Ù†
ÚŒÙ...Ú© ÚŒÙ†ÛŒØ'

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 قاشق چای خوری چربی (مانند انواع روغن، چاشنی سالاد و یا سس مایونز) می‌شود.
** ۱ پیمانه = تقریباً ۲۵۰ میلی‌لیتر