

Питание в период беременности

Забодимся о себе и малыше



Осознанный подход к питанию поддерживает здоровье будущей мамы, помогает малышу правильно расти и развиваться.

Во время беременности разнообразное и сбалансированное меню — это простой способ получать все важные нутриенты на протяжении трех триместров.

Как сделать рацион будущей мамы полноценным и безопасным?

Памятка поможет понять, какие группы продуктов стоит включать в рацион регулярно, чтобы хорошо себя чувствовать и поддерживать гармоничное развитие малыша. Секрет здоровья малыша и мамы — в разнообразии. Не нужно сидеть на строгих диетах или есть за двоих. Достаточно каждый день сочетать в меню продукты из пяти главных групп.



Формируем полезную тарелку

Сбалансировать рацион будущей мамы очень просто. Используем принцип Гарвардской тарелки. Мысленно делим тарелку на сектора и заполняем их при каждом основном приеме пищи.

50 %

Клетчатка



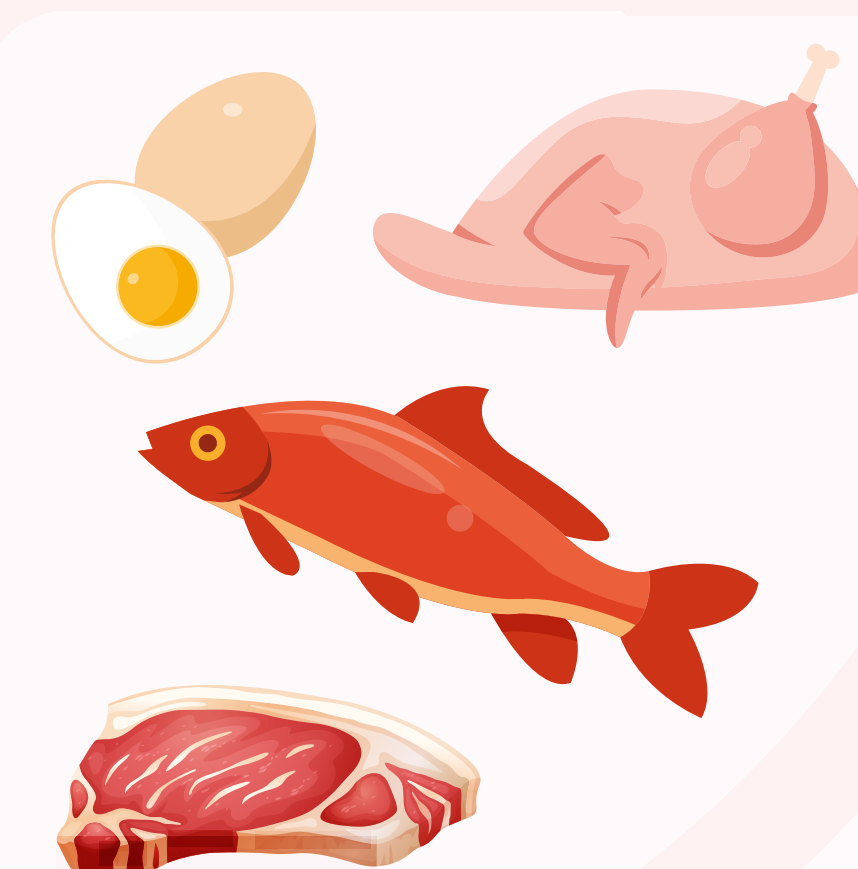
25 %

Сложные углеводы



25 %

Полезные белки



Важно



Не забываем добавлять к блюдам полезные растительные масла, пьем достаточное количество воды и минимизируем употребление продуктов с избытком сахара и соли.

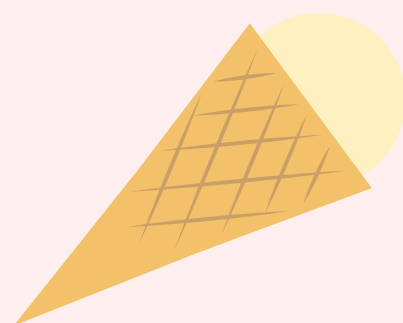
Что стоит ограничить в питании?

Некоторые продукты содержат слишком много скрытой соли, сахара и жиров. Их избыток в меню может приводить к отекам, тяжести в желудке и снижать общую пользу рациона. Стараемся реже включать в меню ультраобработанные и фабричные продукты:

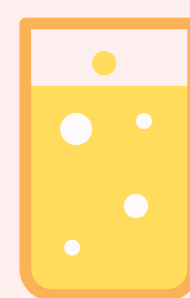
Источники избытка сахара



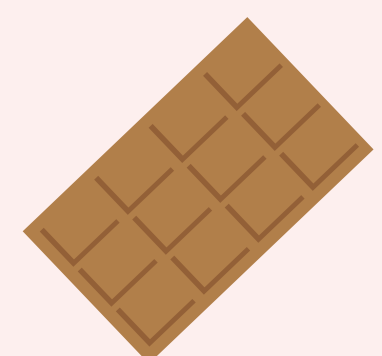
Кондитерские изделия с кремом



Мороженое



Газированные сладкие напитки

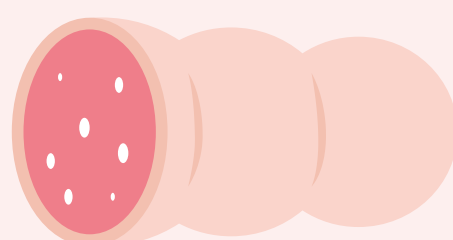


Шоколад

Источники скрытой соли и жиров



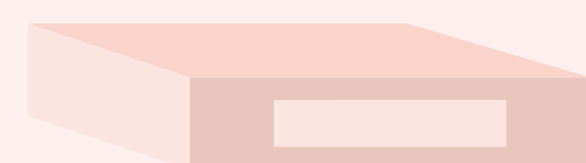
Соленые орешки



Колбасные изделия



Готовые соусы: кетчуп, соевый соус, майонез и т. п.



Готовые к употреблению замороженные блюда или полуфабрикаты

Важно

.....

Обращаем внимание на состав продукта на этикетке. Чем меньше сахара, соли и искусственных пищевых добавок, тем выше ценность еды для здоровья будущей мамы и развития малыша.

Исключаем из меню для безопасности мамы и малыша

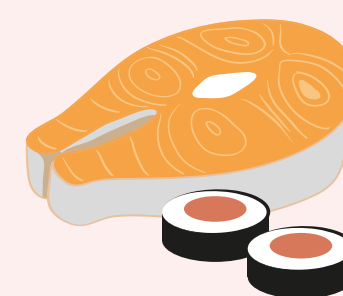
Во время беременности организм женщины особенно уязвим. Чтобы защитить себя и ребенка от опасных инфекций, токсинов и солей тяжелых металлов, полностью исключите из рациона:



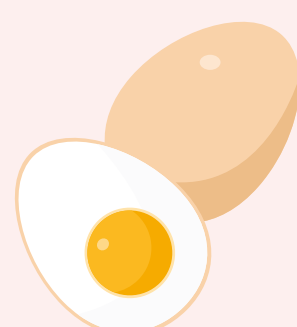
Алкоголь



Непрожаренное
мясо



Сырая рыба
и суши



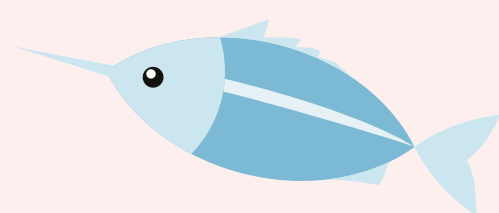
Сырые яйца



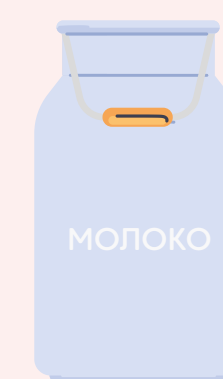
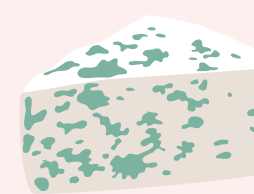
Лесные грибы



Экстракты трав и специй
(корица, розмарин)
в виде БАД



Крупная рыба (тунец) с высоким
содержанием солей тяжелых металлов



Сыры с плесенью
и непастеризованное молоко



Материал разработала
Е. С. Киселева, кандидат медицинских наук,
врач-педиатр, научный советник МАМАКО®

Использование корицы и розмарина как обычной приправы в готовых блюдах безопасно. Запрещены их концентрированные эфирные масла, лечебные чаи и капсулы (повышают тонус матки).

Поддерживаем организм во время беременности

Будущей маме важно понимать, что можно и нельзя есть во время беременности.

О пищевых табу, особенностях вечернего меню, питания на поздних сроках, а также в роддоме, приеме фолиевой кислоты, витамина D, йода и кальция рассказали в статье.



Т. Н. Дзядук

врач-терапевт, психотерапевт,
аллерголог-иммунолог

Продукты и витаминно-минеральные комплексы во время беременности

[Читать статью](#)



Полезный перекус в родильный дом на козьем молоке

[ПОДРОБНЕЕ →](#)



МАМАКО

Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста.
Обновлено: июль 2026



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru