

আমার স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থা খাদ্য প্ল্যানার



ডেজাট হিসাবে ফলমূলকে একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প বলে বিবেচনা করুন।

প্লেট প্রক্রিয়া হচ্ছে আপনার গর্ভাবস্থায় খাদ্যাভ্যাস পরিকল্পনার একটি সহজ উপায়।

আপনাকে কোনো কিছু গুনতে হবে না বা খাবারের দীর্ঘ তালিকা পড়তে হবে না।

আপনার শুধু দরকার একটি 9-ইঞ্চি প্লেট।



1/4 আমিষ। 1/4 শস্যদানা। 1/2 ফল ও শাকসব্জি।

9-ইঞ্চি প্লেট



একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুযায়ী প্রসব-পূর্ববর্তী ভিটামিন গ্রহণ করুন।

আপনার খাবার পরিকল্পনা করুন

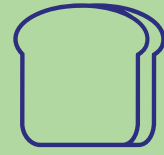
প্রক্রিয়াজাত খাবার সম্ভব হলে এড়িয়ে চলুন। পুষ্টি তথ্য লেবেল পড়ে কম সোডিয়াম ও কম বাড়তি চিনিযুক্ত খাবার খুঁজে নিন।



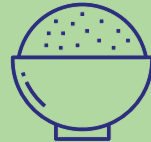
আস্তু-গমের পাস্তা



ওটমিল



আস্তু-শস্যদানার রুটি



লাল চাল



আস্তু-দানার ঠাণ্ডা সিরিয়াল



কাউন/বার্লি

1/4 শস্যদানা

আস্তু শস্যদানায় প্রক্রিয়াকৃত শস্যদানার চেয়ে বেশি আঁশ থাকে।

আপনার আমিষজাত খাবার ভাজার বদলে বেক, ব্রয়েল, সিদ্ধ বা বাষ্পায়িত করে নিন। কম-চর্বিযুক্ত আমিষ আপনার হৃৎপিণ্ডের জন্য ভাল।

1/4 আমিষ



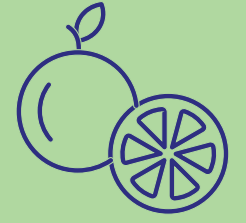
পালং শাক



কেল



কলা



কমলা



ইয়াম



ব্রকোলি



আলু



আপেল



ভুট্টা



বক চয়



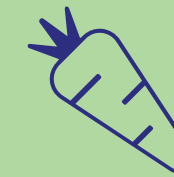
টেঁড়স



কলার্ড গ্রিনস



সবুজ বিনস



গাজর



মটরশুঁটি

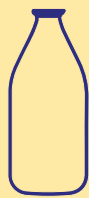
দুগ্ধজাত খাবার খাওয়ার সময়, কম-ননীযুক্ত বা ননীবিহীন এবং মিষ্টিযুক্ত নয় এমন পণ্য বেছে নিন।



কম-ননীযুক্ত দই



মিষ্টিবিহীন অ-দুগ্ধজাত দুধের বিকল্পসমূহ



1% দুধ



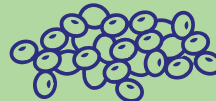
চিনাবাদাম বা অন্যান্য বাদামজাত মাখন বাড়তি চিনিবিহীন ও কম-সোডিয়ামযুক্ত বিকল্প খুঁজে নিন।



বিনস



বাদামসমূহ



মুসুর ডাল



টোফু



মাছ

মুসুর ডাল, টোফু এবং বিনস হচ্ছে আমিষের স্বাস্থ্যকর উৎস। মুসুর ডাল এবং বিনসকে সন্ধি হিসাবেও গণ্য করা যায়।

এমন মাছ বেছে নিন যা রান্না করা, পারদের মাত্রা কম এবং স্বাস্থ্যকর চর্বির পরিমাণ বেশি।



ডিম



মুরগি