# Статья в СМИ: Готовимся к беременности, питаясь правильно.

Есть 5 основных категорий продуктов, которые необходимо включить в свой рацион при подготовке к беременности.

1️) Цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки (хлеб, коричневый рис, макароны, овсянка).

2️) Овощи. Следует использовать разнообразные овощи различных цветов. Это могут быть свежие, консервированные (с низким содержанием натрия или без соли) или просто замороженные (без добавления соусов или приправ) овощи.

3️) Фрукты. Могут быть свежими, консервированными (без сахара), замороженными или сушеными. 100% фруктовый сок также относится к этой группе.

4️) Молочные продукты. Используйте нежирные молочные продукты с высоким содержанием кальция.

5️) Белок. Выбирайте нежирное или постное мясо и птицу. Разнообразьте свое питание жирной рыбой, орехами, семенами, бобовыми.

Роспотребнадзор также рекомендует включить в свой рацион полезные жиры, растительные масла (холодного отжима), авокадо, а также продукты, содержащие железо и витамин Д.

Физические упражнения и ежедневные физические нагрузки прекрасно дополнят план здорового питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Источник: https://t.me/sanprosvet\_rospotrebnadzor