



# Better Health for Mother and Baby

## Καλύτερη Υγεία για τη Μητέρα και το Μωρό

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

1. Να αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά και τα ποτά με καφεΐνη, όπως ο καφές και τα αναψυκτικά.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

2. Να καταναλώνετε καθημερινά τροφές που περιέχουν ασβέστιο. Αυτές συμπεριλαμβάνουν το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, το ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

3. Να τρώτε 2 με 3 μερίδες κρέας, ψάρια, αυγά ή ξηρά φασόλια κάθε μέρα για λήψη πρωτεΐνης.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

4. Να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα για λήψη βιταμινών και αλάτων. Για παράδειγμα, κόψτε σε φέτες μια μπανάνα μαζί με τα δημητριακά για το πρωινό σας και προτιμήστε να φάτε ένα μήλο για κολατσιό το απόγευμα. Επίσης, να τρώτε καρότα ή κοτσάνια σέλινου με το γεύμα και μπρόκολα και σαλάτα με το δείπνο.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

5. Να τρώτε 6 με 11 μικρές μερίδες δημητριακών ολικής αλέσεως, που είναι σημαντικά για την υγεία και την ενέργειά σας. Αυτά συμπεριλαμβάνουν ψωμί σιταριού ολικής αλέσεως και σκούρο ρύζι.

6. See your doctor early in your pregnancy.

6. Να επισκεφτείτε το γιατρό σας νωρίς κατά την εγκυμοσύνη σας.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

7. Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε το σωστό βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Για τις περισσότερες γυναίκες, αυτό είναι από 11 έως 16 κιλά περίπου. Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

