



# Better Health for Mother and Baby

בריאות טובה לאם ולתינוק

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

הימנעי ממשקאות אלכוהוליים ושתייה שמכילה קפאין, כמו קפה ושתייה קלה.

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

אכלי אוכל המכיל סידן בכל יום. זה כולל חלב, גבינות, יוגורט, דגים עם אדרות, וחלק מהירקות הידוקים.

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

אכלי 2 עד 3 מנות של בשר, דגים, ביצים או קטניות יבשים בכל יום בעבור הפרוטאין.

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.

אכלי 6 עד 11 מנות קטנות של גרעינים, אשר חשובים לבריאות ולאנרגיה. זה כולל כל סוגי הלחמים מחיטה ואורז חום.

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.

אכלי לפחות 5 מנות של פירות וירקות בכל יום בעבור הויטמינים והמינרלים. לדוגמה, חלק מבננה במשך הבוקר. דגנים ובחרי תפוח כחטיף אחר הצהריים. כמו כן אכלי גזר או מקלות סלרי עם הארוחה וברוקולי וסלט עם ארוחת ערב.

6. See your doctor early in your pregnancy.

בקרי את הרופא בתקופה ההתחלתית של הריוןך.

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.

בדקי היטב שאת משיגה את המשקל הנכון במשך הריוןך. עבור רוב הנשים, זה נע בין 10 עד 14 ק"ג. היעזרי ברופאך.

## Hebrew 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.

