



Better Health for Mother and Baby

Lepszy stan zdrowia dla matki i dziecka

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

Należy unikać picia napojów alkoholowych oraz zawierających kofeiny, np. kawy i niektórych napojów orzeźwiających.

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

Należy codziennie spożywać pożywienie zawierające wapń, np. mleko, ser, jogurt, rybę zawierającą ości oraz niektóre warzywa ciemnozielone.

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

W celu zapewnienia organizmowi białka, należy spożywać 2 do 3 porcji mięsa, ryby, jaj lub grochu suszonego.

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.

W celu zapewnienia organizmowi witamin i składników mineralnych, należy spożywać co najmniej 5 porcji owoców i warzyw codziennie. Na przykład, ułóżmy pokrojonego banana na swoich płatkach śniadaniowych i wybierzmy jabłko jako popołudniową przekąskę. Spożyczymy również pałeczki z marchwi lub selera z lunchem oraz brokuły i sałatę z obiadem.

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.

Należy spożywać 6 do 11 małych porcji zbóż razowych, które są istotne dla utrzymania zdrowia i energii. Obejmują one m.in. razowy chleb pszenny i brązowy ryż.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Należy odbyć wizytę u lekarza we wczesnej fazie ciąży.

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.

Należy upewnić się, że waga przybyta podczas ciąży jest właściwa. Dla większości kobiet, wynosi ona 25-35 funtów. Należy prosić swojego lekarza o radę.

Polish 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.

