



Better Health for Mother and Baby

Sănătate mai bună pentru mamă și copil

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.
1. Evitați băuturile alcoolice și băuturile cofeinizate, precum cafeaua și băuturile răcoritoare.
2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.
2. Consumați zilnic mâncăruri ce conțin calciu. Acestea se regăsesc în lapte, brânză, iaurt, pește cu schelet și câteva legume.
3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.
3. Consumați zilnic 2-3 porții de carne, pește, ouă sau fasole uscată pentru necesarul de proteine.
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. Consumați zilnic cel puțin 5 porții de fructe și legume pentru necesarul de vitamine și săruri minerale. De exemplu, consumați o felie de banană după cerealele micului dejun și un măr după gustarea de după-amiază. De asemenea, serviți morcovi sau țelină la masa de prânz, conopidă italiană și salată la cină.
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. Consumați între 6-11 porții mici de cereale integrale care sunt importante sănătății și energiei. Acestea cuprind grâul întreg și orezul decorticat.
6. See your doctor early in your pregnancy.
6. Consultați medicul în primele luni ale sarcinii.
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. Asigurați-vă că sporul în greutatea dumneavoastră este corect în timpul sarcinii. Pentru majoritatea femeilor acesta este între 13-17 kilograme. Cereți sfatul medicului.

Romanian 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.

