



Better Health for Mother and Baby Для кращого здоров'я матері та малюка

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.
1. Уникайте алкогольних напоїв та напоїв з кофеїном, таких як кава та безалкогольні напої.
2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.
2. Кожного дня вживайте продукти харчування, що містять кальцій. Такі продукти включають молоко, твердий сир, йогурт, рибу з кістками та деякі темно-зелені овочі.
3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.
3. Кожного дня їжте по 2-3 страви з м'яса, риби, яєць або сухих бобів для отримання протеїну.
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. Кожного дня їжте, принаймні, по 5 порцій фруктів та овочів для отримання вітамінів та мінералів. Наприклад, шматочок банана з Вашою ранковою кашею та оберіть яблуко на післяобідній час. Також майте моркву або коріння сельдерею на обід, а брокколі та салат на вечерю.
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. Їжте від 6 до 11 маленьких страв з неочищених зернових, що є важливим для здоров'я та енергії. Це включає хліб з непросіяної пшеничної муки та неочищений рис.
6. See your doctor early in your pregnancy.
6. Відвідайте свого лікаря з самого початку Вашої вагітності.
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. Переконайтеся, що Ви набуваєте належну вагу протягом вагітності. Для більшості жінок це буде 25-35 фунтів. Звертайтеся до свого лікаря за допомогою.

Ukrainian 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.

