



Dieta kobiet w ciąży i po porodzie – rola warzyw, owoców i soków

Mądra młoda mama – jeść lekko i wartościowo

Niemiecki filozof, socjolog i psycholog, Erich Fromm twierdził, że *matka jest ciepłem, jest pokarmem, matka jest pełnym błogości stanem zadowolenia i bezpieczeństwa*. Od chwili poczęcia dziecka, matka poprzez swój styl życia i dietę wpływa na rozwój dziecka. Okres ciąży, a także okres po porodzie to czas, w którym matka i dziecko stanowią jedność – ich organizmy bezpośrednio na siebie oddziałują. Moment, w którym kobieta staje się matką, to także czas wielkiego wysiłku i obciążenia dla organizmu. Dlatego tak ogromną rolę w życiu mamy i jej pociechy odgrywa prawidłowy styl życia oraz zdrowa, pełnowartościowa dieta. Młoda mama to mądra mama? Oczywiście! Każda z kobiet jest w stanie zadbać o siebie i swoje dziecko w najlepszy sposób – przez zrozumienie jak ważna jest dieta, odpowiednio dobrana do tak ważnych okresów w naszym życiu, jak poród i czas po porodzie.

Dieta kobiety po porodzie, z wyjątkiem pierwszych dni po urodzeniu dziecka, znacząco różni się od diety kobiety ciężarnej – okres po porodzie jest czasem osłabienia organizmu matki. Eksperci podkreślają, że proces laktacji wymaga, aby dieta młodej mamy była jeszcze bardziej wartościowa niż w czasie ciąży. Po porodzie wzrasta zapotrzebowanie na wiele składników mineralnych i witamin, które codziennie muszą być dostarczane dziecku wraz z produkowanym przez mamę mlekiem. *Młoda mama powinna jeść bardzo delikatne produkty. W pierwszych tygodniach dieta powinna być raczej lekkostrawna - musi zawierać produkty niezalegające w przewodzie pokarmowym, regulujące pracę przewodu pokarmowego i chroniące przed powstawaniem uporczywych zaparć. Dlatego właśnie rekomenduję młodym mamom spożywanie dużej ilości warzyw, owoców i 100% soków* – wyjaśnia dr Agnieszka Jarosz, kierownik Centrum Promocji Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej w Instytucie Żywności i Żywienia, ekspert aktywnie wspierający kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.

Młoda mama powinna pamiętać, że tuż po porodzie powinna spożywać podobne produkty, jakie jadła będąc ciężarną, mając jednak na uwadze wpływ poszczególnych składników na dziecko. W kolejnych tygodniach dieta mamy nie musi już być tak delikatna, ale powinna opierać się na potrawach lekkostrawnych – pokarm, zalegający długo w przewodzie pokarmowym, może być źródłem uporczywych kolek i zaparć u naszych pociech.



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Warzywa, owoce i soki – dla mamy i maluszka

Młoda mama powinna kłaść ogromny nacisk na odpowiednie nawadnianie swojego organizmu. Dr Agnieszka Jarosz przekonuje, że *dieta młodej mamy w głównej mierze powinna opierać się właśnie na warzywach, owocach i 100% sokach, ponieważ większość z nich jest łatwo przyswajalna. 100% sok lekko rozcieńczony z wodą korzystnie wpływa na układ trawienny młodej mamy.*

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” radzą, jak młoda mama powinna wzmocnić siebie i swoją pociechę:

- Dieta mamy powinna być bogata w różnego rodzaju owoce i warzywa. Spożywaj do każdego posiłku warzywo lub owoc, także w postaci 100% soku. 1 szklanka (200 ml) 100% soku może zastąpić jedną porcję warzyw lub owoców.
- Magnez pomoże młodej mamie w walce ze stresem i zmęczeniem! Jego właściwości przeciwstresowe zadbają o dobre samopoczucie. Posiłek złożony z ziemniaków i buraków dostarczy duże ilości tego niezbędnego minerału.
- Młoda mama powinna jak najwięcej pić – odpowiednie płyny pozytywnie wpływają na proces laktacji. Dlatego też sięgajmy po 100% soki, które urozmaicą naszą dietę i nawodnią nasze ciało.

Dieta dziecka jest żywieniowym wyzwaniem dla każdej młodej mamy. Niezwykle delikatny i podatny na alergię dziecięcy organizm sprawia, że mamy często obawiają się ingerowania w dietę dziecka poprzez włączanie w nią nowych potraw czy napojów. Należy jednak pamiętać, jak ważne jest dostarczanie maleństwu niezbędnych witamin i składników mineralnych.

- Bardzo ważne jest urozmaicenie diety naszej pociechy 100% sokami. Dieta dziecka od najmłodszych lat powinna być bogata w warzywa, owoce i 100% soki.
- Warto podawać dziecku 100% soki jednoskładnikowe, aby lepiej obserwować ewentualną reakcję alergiczną na dany owoc. Dziecko powinno zacząć spożywać najpierw 100% sok jabłkowy, później marchwiowy.
- Pamiętajmy o podawaniu dziecku soków warzywnych – zaleca się spożywanie 100% soków z czerwonych buraków, pomidorów i selera.

Zbilansowana dieta młodej mamy i jej pociechy to gwarancja sukcesu – prawidłowe



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



odżywianie się mamy wzmacnia jej ciało i pomaga w jego szybszej regeneracji po porodzie, a właściwa dieta malucha wspiera jego prawidłowy rozwój. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają – warzywa, owoce i 100% soki odgrywają jedną z ważniejszych ról w codziennym menu mamy i dziecka.

Ciekawostki

Niektórych witamin (np. witaminy C) organizm nie potrafi gromadzić i trzeba dostarczać je sukcesywnie – właśnie dlatego należy spożywać 5 porcji warzyw, owoców lub soku.

Dobrym źródłem cynku są takie produkty, jak: owoce cytrusowe (cytryny, pomarańcze, mandarynki), morele, brzoskwinie.

Miedź, która ma właściwości antyoksydacyjne, można znaleźć w warzywach i owocach, np. truskawkach, morelach, porzeczkach, cytrynach.

1 porcja to:  lub  lub 

www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW