













ЩО ЇСТИ ГОДУЮЧІЙ МАМІ, ЯКЩО У МАЛЮКА ЗАПОР?




МОЖНА

-  свіжі фрукти та овочі, печені яблука
-  молочні продукти
-  каша (окрім рисової)
-  нежирне м'ясо (курка, кролик, телятина)
-  яйце не частіше двох разів за неділю

НЕ МОЖНА

-  рис, манна каша
-  груша, гранат
-  міцний чай, кава
-  молочні продукти з жирністю більше 5%
-  продукти, що містять какао
-  здоба, білий хліб, висококалорійні десерти
-  сало, жирне м'ясо та риба

З ОБЕРЕЖНІСТЮ






-  печиво без ароматизаторів
-  пурушматочків ковбаси вищого сорту
-  небагато горіхів

ВАЖЛИВО








- пити 1,5 – 2 літра води на добу
- харчуватися 5 разів на день маленькими порціями

ЩО ЇСТИ ГОДУЮЧІЙ МАМІ, ЯКЩО У МАЛЮКА ЗАПОР?




МОЖНА

-  свіжі фрукти та овочі, печені яблука
-  молочні продукти
-  каша (окрім рисової)
-  нежирне м'ясо (курка, кролик, телятина)
-  яйце не частіше двох разів за неділю

НЕ МОЖНА

-  рис, манна каша
-  груша, гранат
-  міцний чай, кава
-  молочні продукти з жирністю більше 5%
-  продукти, що містять какао
-  здоба, білий хліб, висококалорійні десерти
-  сало, жирне м'ясо та риба

З ОБЕРЕЖНІСТЮ

-  печиво без ароматизаторів
-  пурушматочків ковбаси вищого сорту
-  небагато горіхів

ВАЖЛИВО

- пити 1,5 – 2 літра води на добу
- харчуватися 5 разів на день маленькими порціями

