



ФБУЗ
НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА УСПЕШНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ!



1 Меню должно быть разнообразным и особо не отличаться от рациона до рождения ребенка;

2 Для приготовления блюд используйте широкий набор продуктов: мясо, рыбу, птицу, молоко и кисломолочные продукты, злаковые каши, макаронные и хлебобулочные изделия, овощи и фрукты;

3 Блюда желательно готовить из свежих и высококачественных продуктов с приятными вкусами и ароматами;

4 Ограничьте продукты, содержащие значительное количество экстрактивных веществ, эфирных масел и соли - наваристые мясные и рыбные бульоны, консервы, соленья, маринады, копчености, а также легкоусвояемые углеводы (сахар);

5 Во время кормления грудью питьевой режим должен быть увеличен не менее чем на 1 литр, то есть 2,5-3 литра в день;

6 Исключите крепкий кофе, чай, алкогольные напитки, в том числе вино и пиво.

