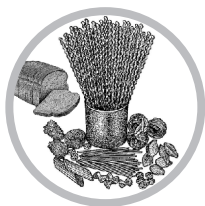




## Nuôi Con Khỏe Mạnh

Hãy coi chế độ ăn uống của bạn như là các khối hộp xây nhà của con bạn. Trẻ nhỏ phát triển nhanh hơn nếu được ăn thức ăn lành mạnh! Đa số phụ nữ có thai đều cần phải tăng từ 25 cho tới 35 pounds (hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của bạn để biết chắc chắn). Bạn không cần phải ăn thêm quá nhiều thức ăn cho con, vì vậy không nên ăn quá nhiều.

Cố gắng không ăn thức ăn ngọt, mặn hoặc thức ăn chiên. Thay vào đó, hãy ăn nhiều các loại thực phẩm lành mạnh sau đây:



**Bánh mì, mì (nui), bánh ngô (tortillas) và ngũ cốc** (6 khẩu phần một ngày)  
Chọn các loại thức ăn làm bằng ngũ cốc nguyên hạt hoặc lúa mì nguyên hạt.  
Khi bạn đang vội, hãy cho phó mát vào bánh ngô. Hâm nóng lên để ăn!



**Rau**, thí dụ như bông cải xanh, rau bina, ớt xanh và rau cải tàu (bok choy)  
( 3 khẩu phần ăn một ngày)

Trộn rau với các loại nước sốt, ít calo ngon miệng.

An một số loại rau xào có nhiều màu sắc!

Không nấu rau quá lâu. Trên thực tế, các loại rau còn sống thường lành mạnh hơn các loại rau đã nấu chín.



**Các loại trái cây**, thí dụ như cam, nho, táo và trái dưa (2 khẩu phần một ngày)

Trái cây rất tốt cho bữa ăn nhẹ. Mang theo một quả chuối trong túi để phòng khi bỗng dưng bạn thèm ăn vặt!

Không dùng nước ép trái cây mà thay vào đó bạn nên ăn cả trái.



**Các sản phẩm làm từ sữa**, thí dụ như phó mát, sữa chua và sữa (3 khẩu phần một ngày)

Đừng lo nếu bạn không thích ăn sữa. Thay vào đó hãy ăn phó mát, sữa chua và nước trái cam có thêm canxi!

Chọn các sản phẩm sữa không béo hoặc ít chất béo.



**Các loại thực phẩm có chất đạm**, thí dụ như thịt, tàu hũ, các loại đậu, hạt quả và trứng  
(3 khẩu phần một ngày)

Chọn các miếng thịt nạc vì có ít mỡ hơn. Tránh ăn thịt, cá và trứng chưa nấu chín.

An một chén phó mát đã gạn kem với đậu xanh. Cho thêm tiêu và bột tỏi để tăng thêm gia vị!



### Nước và nước trái cây (8 ly một ngày hoặc hơn)

Bạn có thể trộn thêm một chút nước ép trái cây để tăng thêm hương vị!  
Đừng uống nước trái cây cho no bụng! Dành bụng cho các món ăn ngon.

### Một khẩu phần là gì?

1 lát bánh mì	1/2 chén rau
1 miếng trái cây	1 quả trứng
1 chén sữa chua	1 khẩu phần thịt cỡ bằng tấm thẻ bài

### Ăn thức ăn lành mạnh!

Đừng nên ăn những loại thức ăn không có calo cho no bụng. Sau đây là một số loại thức ăn lành mạnh có thể thay thế.

### Thay vì ăn những thứ này.....hãy thử những thứ này

khoai tây lát.....một quả hạt đậu nành tay  
 bánh quy có hạt sôcôla.....thanh granola  
 okra chiên.....cải xanh (collard greens), Ớp hành tỏi  
 gạo trắng.....gạo nâu  
 tàu hũ chiên.....tàu hũ hấp  
 kem chua.....nước sốt salsa  
 thịt gà chiên.....thịt gà nướng hoặc thịt xiên nướng  
 thịt heo muối xông khói.....gà tây nướng khói  
 bánh taco chiên.....bánh burrito nguyên hạt  
 khoai tây chiên.....khoai tây nướng hoặc khoai tây thái lát dài nướng

Bạn có ý tưởng? Hãy nghĩ tới những loại thực phẩm thay thế cho những loại thức ăn mà bạn ưa thích!

### Hãy chăm sóc bản thân

- Đừng quên uống sinh tố dưỡng thai hàng ngày, cùng với thức ăn. Bảo đảm là loại sinh tố này có folic a-xít.
- Không bỏ bữa! Trên thực tế, một số phụ nữ mang thai thích ăn thành nhiều bữa nhỏ trong suốt cả ngày.