

Gravi danza



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

È del tutto infondato il detto popolare che consiglia alle donne in gravidanza di mangiare per due!

In questo speciale periodo della vita aumenta il fabbisogno di alcuni importanti nutrienti.



Consigli utili

Fai 4-5 pasti al giorno

Mangia lentamente, l'ingestione di aria può dare un senso di gonfiore addominale

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale, non gasata

Mangia verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno

Scegli carni magre consumate ben cotte e pesce soprattutto azzurro

Preferisci formaggi magri tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola, anche latte e yogurt, preferibilmente magri

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it

Gravi danza



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

ONE
HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

E' del tutto infondato il detto popolare che consiglia alle donne in gravidanza di mangiare per due!

In questo speciale periodo della vita, segui una dieta bilanciata con piccoli accorgimenti



Consigli utili **Limita**

Caffè e tè: preferisci i prodotti decaffeinati o deteinati

Sale: preferisci quello iodato

Preferisci i carboidrati complessi, come pasta, pane, patate, riduci gli zuccheri aggiunti

Grassi: preferisci l'olio extravergine di oliva

Evita

Bevande alcoliche

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it