

孕产妇饮食建议

目录





中国孕期妇女平衡膳食宝塔

- ① 叶酸补充剂0.4毫克/天
- ② 贫血严重者需在医生指导下补充铁剂
- ③ 适度运动
- ④ 每周测量体重，维持孕期适宜增重
- ⑤ 愉悦心情，充足睡眠
- ⑥ 饮用净水，少喝含糖饮料
- ⑦ 准备母乳喂养
- ⑧ 不吸烟、远离二手烟
- ⑨ 不饮酒



孕早期食物量同孕前
每天应至少摄入孕14周
孕中晚期食物量应逐渐
增加以满足母婴需求

V2013-1.00



	孕中期	孕晚期
加碘食盐	<6克	<6克
油	25-30克	25-30克
奶类	300-500克	300-500克
大豆/坚果	20克/10克	20克/10克
鱼禽蛋肉类	150-200克	200-250克
瘦畜肉类	50-75克	75-100克
鱼类	50-75克	75-100克
蛋类	50克	50克
蔬菜类	300-500克	300-500克
水果类	200-400克	200-400克
谷薯类	275-325克	300-350克
全谷物和杂豆	75-100克	75-100克
薯类	75-100克	75-100克
水	1700-1900毫升	1700-1900毫升

妇幼营养分会网站 www.mcncncc.cn 图像文件下载

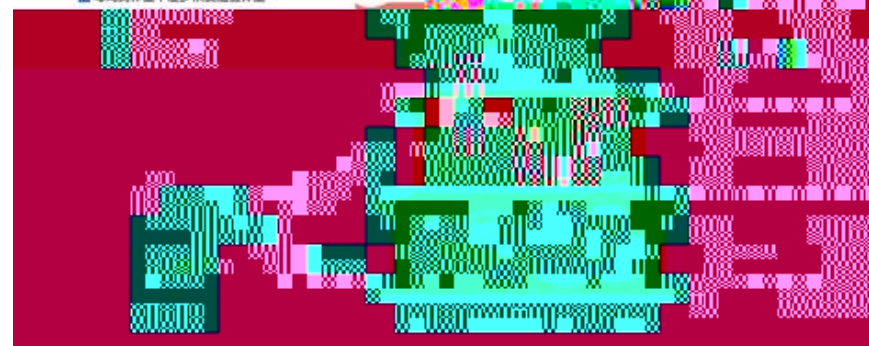


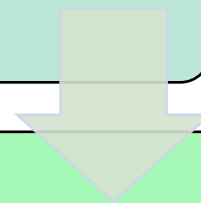
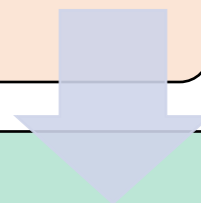
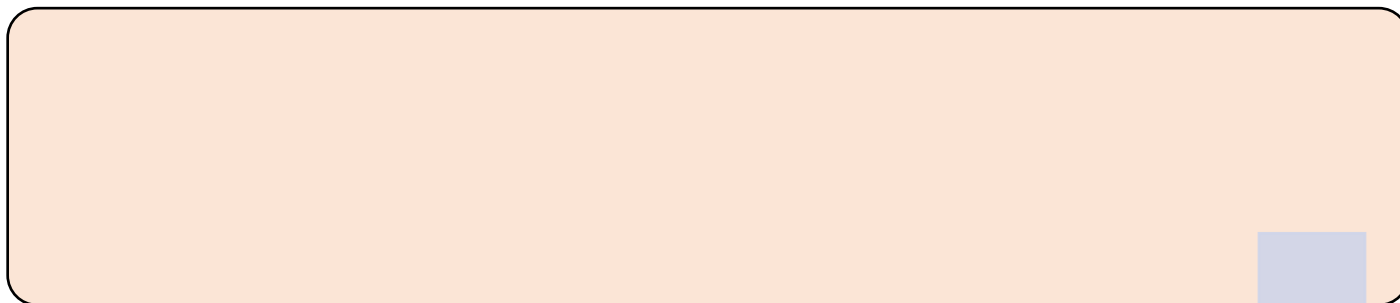
中国哺乳期妇女平衡膳食宝塔

- ① 坚持哺乳
- ② 适当增加鱼禽肉蛋和海产品
- ③ 愉悦心情，充足睡眠
- ④ 足量饮水，适当多喝粥、汤
- ⑤ 适度运动
- ⑥ 每周测体重，逐步恢复适宜体重



	孕中期	孕晚期
加碘食盐	<6克	<6克
油	25-30克	25-30克
奶类	300-500克	300-500克
大豆/坚果	20克/10克	20克/10克
鱼禽蛋肉类	150-200克	200-250克
瘦畜肉类	50-75克	75-100克
鱼类	50-75克	75-100克
蛋类	50克	50克
蔬菜类	300-500克	300-500克
水果类	200-400克	200-400克
谷薯类	275-325克	300-350克
全谷物和杂豆	75-100克	75-100克
薯类	75-100克	75-100克
水	1700-1900毫升	1700-1900毫升







1 086806DE05B3T 7099D05F20A31 0FF6F9D08F9>24 T





四、合理添加营养补充剂，提高抵抗力



五、保持心情愉悦，避免焦躁情绪



1

2500-2700ml

2

3



七、哺乳应注意什么？

1

Blank text box for point 1.

2

Blank text box for point 2.

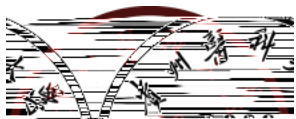
3

Blank text box for point 3, containing a single slash mark (/).

4

Blank text box for point 4.





坚决打赢疫情防控的人民战争 总体战 阻击战