

임신·수유부를 위한

식사·활동 지침

우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

- ① 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
- ② 요구르트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

- ① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
- ② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.

청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

- ① 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.
- ② 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.
- ③ 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.
- ④ 보관했던 음식은 충분히 가열한 후 먹습니다.
- ⑤ 식품을 구매하거나 외식할 때 청결한 것을 선택합니다.

짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

- ① 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 보다 적게 사용합니다.
- ② 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.
- ③ 김치는 싱겁게 만들어 먹습니다.

술은 절대로 마시지 말자

- ① 술은 절대로 마시지 않습니다.
- ② 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
- ③ 물을 충분히 마십니다.

활발한 신체활동을 유지하자

- ① 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체 활동을 규칙적으로 합니다.
- ② 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
- ③ 모유 수유는 산후 체중 조절에도 도움이 됩니다.