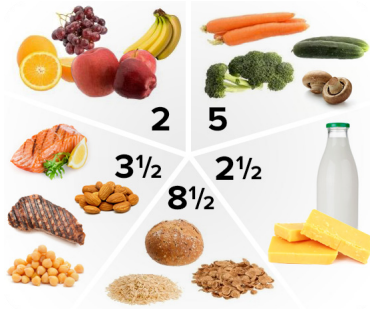


Kula kwa Afya wakati wa ujauzito

Kula kwa Afya wakati wa ujauzito



Ikiwa wewe ni mjamzito, pangilia kwa ajili ya milo 2 ya matunda; milo 5 ya mboga za majani, milo 2 ½ ya maziwa au njia mbadala; milo 8 ½ ya nafaka; na milo 3 ½ ya nyama konda, karanga na kunde.



Huna haja ya kula mengi zaidi. Pangilia kuongeza ulaji wako wa madini kwa kula aina mbalimbali ya vyakula na afya, ikiwa ni pamoja na kunywa maji na vyakula vya nafaka.

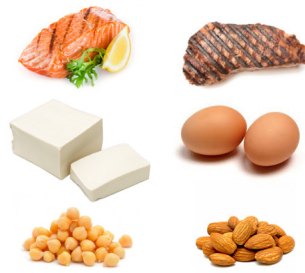


Katika wakati wa ujauzito, hakuna haja ya kuelewa vyakula ambavyo havipendelewi kama siyo tatizo kwako- kwa mfano, karanga au mayai.

Virutubisho muhimu katika mimba



Chaguzi kwa ajili ya **kalsiamu** za ziada katika mimba ni pamoja na maziwa yenye mafuta kidogo, mtindi, jibini ngumu na vinywaji vya soya ya maboma.



Kwa **protini**, jaribu nyama, mayai ya kupikwa, samaki au samaki za makopo, maharage, karanga, dengu, kunde na tofu.



Vyakula vyenye **chuma** ni pamoja na nyama ya konda nyekundu na makopo. Vyakula na **chuma na folate** pamoja maharage, mboga za majani, tofu, maboma za nafaka, kifungua kinywa, vyakula vya nafaka na karanga.

Vyakula vya kuepuka ukiwa na mimba



Weka kikomo kwa samaki zenye zebaki nyingi, kama flake na marlin, kwa mlo 1 kwa wiki mbili. Punguza kafaïne.



Punguza madhara ya **listeria na salmonella** kwa kuepuka vyakula vilivyoko tayari vyenye pilipili, jibini laini, mayai ghafi na vyakula vilivyopikwa, hasa nyama. Kuhifadhi na kuandaa chakula usafi.



Punguza kiasi cha vyakula vyenye sukari nyingi na mafuta unavyokula. Kamwe usinywe pombe wakati mimba.