



## زيادة وزن الحمل

اكتساب الوزن أثناء الحمل مهم لك ولطفلك

يعتمد مقدار الوزن الذي تكتسبينه أثناء الحمل على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل

مؤشر كتلة الجسم هو رقم يحسب وزنك وطولك

ابحثي عن مؤشر كتلة الجسم باستخدام وزنك قبل الحمل

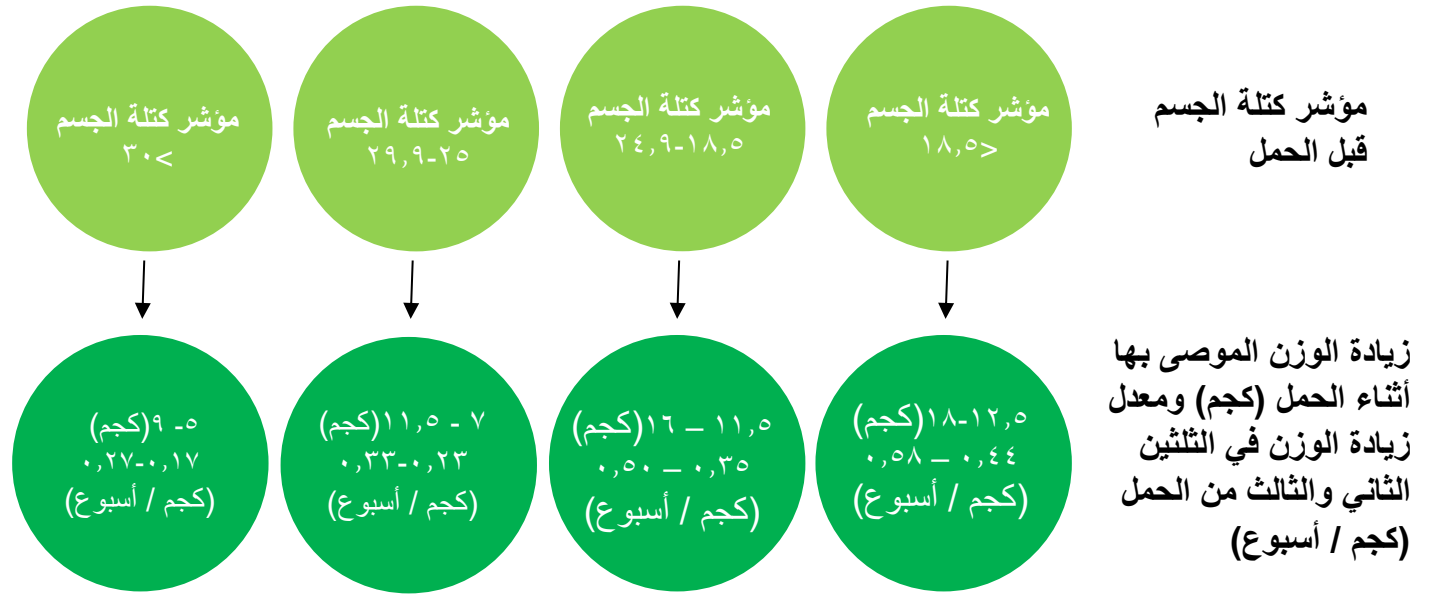


$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزنك (كجم)}}{\text{الارتفاع (م)} \times \text{الارتفاع (م)}}$$

على سبيل المثال ، أنت تزن ٦٨ كجم وطولك ١,٦٥ مترًا

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{68 \text{ (كجم)}}{1,65 \text{ (م)} \times 1,65 \text{ (م)}} = 25 \text{ م}^2 / \text{ك.ج}$$

باستخدام مؤشر كتلة الجسم الخاص بك ، يمكنك معرفة مقدار زيادة الوزن الموصى به في الثلث الثاني والثلث الثالث من الحمل



إن تناول الطعام بشكل جيد وتحريك جسمك كل يوم مهم لك ولطفلك

عندما تحرك جسمك أكثر ، قد تحتاج إلى مزيد من الطاقة (الطعام)

# ما الذي يجب وضعه على طبقك؟

## 1/4 طبق بروتين

- اللحوم (لحم بقرى / دجاج)
- بيض
- الجبن والزبادي قليل الدسم
- البقوليات (الفاول والعدس والحمص)
- السمك و المأكولات البحرية



## 1/2 طبق خضروات

- جميع سلطة الخضار
- جميع الخضار المطبوخة (باستثناء البطاطس والذرة والبطاطا الحلوة)

## 1/4 طبق كربوهيدرات

- أرز بني
- برغل قمح
- الخبز المحبب
- الخبز المسطح
- بطاطا ، ذرة ، بطاطا حلوة

