

# الطعام الصحي

من أجل

طفل يتمتع  
بصحة جيدة



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



## جدول المحتويات

3	مقدمة.....
4	اختبار: تناول غذاء صحي من أجل طفل يتمتع بصحة جيدة.....
6	الإجابات على الاختبار.....
8	ما مقدار زيادة الوزن الذي يجب أن تكتسبينه أثناء الحمل؟.....
10	ما مدى السرعة التي تكسبين خلالها الوزن الزائد أثناء الحمل؟.....
12	كيف تتطابق عاداتك الغذائية مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)؟.....
14	تناول غذاء صحي مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide).....
16	مواد مغذية لبناء صحة الطفل.....
21	الطعام النباتي.....
22	هل توجد أغذية يجب عدم تناولها؟.....
25	احم نفسك وطفلك من التسمم الغذائي.....
26	جدول الغذاء اليومي الخاص بك.....
28	عندما لا تشعرين بأن صحتك جيدة للغاية.....
32	هل يجب عليك ممارسة النشاط الرياضي أثناء الحمل؟.....
33	وصفات الطهي.....
34	هل يجب على الحصول على مساعدة التغذية الإضافية؟.....

# تهانينا!!

## لقد رزقت بطفل

- ♥ الرجاء قضاء الوقت اللازم لقراءة صفحات هذا الكتيب.
  - ♥ الرجاء تعبئة الاختبارات والأنشطة التي تصادفها.
  - ♥ جربي بعض من هذه الأغذية وأفكار الوصفات.
- بعض ما تقومين بقراءته ومشاهدته في هذا الكتيب قد لا يكون اعتيادياً بالنسبة لك - قد تتوفر معلومات وإرشادات جديدة تتعلق بالحمل. وأغذية ووصفات جديدة وأنواع خدمات أو مؤسسات جديدة وكل ذلك لا يكون لديك علم به.

إذا كانت لديك أسئلة أو تشعرين بأنك في حاجة لمساعدة إضافية فالرجاء التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية (الدكتور الطبيب المولد، الممرضة، القابلة، أو اختصاصي التغذية)، بإمكانك كذلك الاتصال على إدارة الصحة العامة (Public Health Department). أو مركز صحة المجتمع (Community Health Centre).



هل تصدقين؟ إنني حامل!  
اشعر بسعادة بالغة لكنني لدي أسئلة  
عديدة للغاية. أحد أهم الأسئلة هي  
ما الطعام الذي يجب تناوله؟

الرجاء إتباع صفحات هذا الكتيب.  
اسمحوا لنا بمشاركةكم في رحلة  
تناول طعام صحي من أجل طفل  
يتمتع بصحة جيدة!



اتخاذ الخيارات الصحية أكثر أهمية في الوقت الحالي. لتظلي تستمتعين بصحة جيدة. تناولي الطعام الجيد ومارسي الرياضة، بإمكانك زيادة احتمال أن ترزقي بطفل آخر يتمتع بصحة جيدة.

العديد من النساء يجدن الأمر أكثر سهولة في اتخاذ خيارات صحية أثناء حملهن. توجد العديد من الأسباب الجيدة التي تدعو لتناول الطعام بطريقة صحية.

تناول الطعام الصحي أثناء حملك. يؤدي إلى:

- ♥ منح طفلك التغذية اللازمة كي ينمو ويتمتع بصحة جيدة
- ♥ التقليل من فرص تعرضك لمتاعب صحية كانخفاض الحديد أو ارتفاع ضغط الدم
- ♥ المساعدة في الحصول على وزن صحي
- ♥ المساعدة على الشعور بالرضا عن ذاتك
- ♥ تقديم المساعدة إليك ولأسرتك في تنمية العادات الغذائية الصحية مدى الحياة

سيقدم هذا الكتيب الإجابة عن العديد من الأسئلة التي قد تصادفها حول الغذاء الصحي أثناء فترة حملك. وإليك كيفية الحصول على الفائدة القصوى من هذا الكتيب:

# اختبار: صحي



الرجاء معرفة كيف تسيري بطريقة صحيحة في طريقة تناول الطعام الصحي عن طريق الإجابة بكلمة (صح) أو (خطأ).

(عند الانتهاء من الاختبار الرجاء التحقق من إجاباتك في الصفحة التالية)

صحيح خطأ

1. أنت الآن تتناولين الطعام لتغذية طفلك ونفسك، لذا سوف تحتاجين إلى تناول الطعام بمقدار ضعفين.
2. سوف تحتاجين إلى مقدار إضافي من الحديد أثناء حملك.
3. شرب الحليب هو الطريقة الوحيدة للحصول على الكالسيوم وفيتامين د لبناء عظام طفلك.
4. يجب عليك عدم تناول الأسماك أثناء فترة حملك.
5. حتى إذا كنت تأكلين طعاماً صحياً، فيجب عليك تناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة.

# تناولي الطعام لطفل يتمتع بصحة جيدة

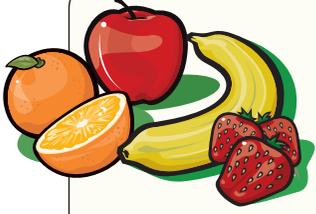
لدي رغبة شديدة لتناول الشوكولاتة ورفاقات البطاطس. هل يمكنني تناول أكلة تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح؟



الرغبة الشديدة بالاكل أمر طبيعي. و تناول أكلة أقل صحة في بعض الأحيان لا يسبب ضرراً. لكن توخي الحذر. إذا كنت تتناولين مقداراً كبيراً للغاية من هذه الأكلة. فقد لا تحصلين على المواد المغذية اللازمة لك ولطفلك. قد يزداد وزنك أكثر من اللازم أيضاً.

قد يأتي لدى بعض السيدات الحوامل رغبة شديدة بتناول أشياء لا تعد طعاماً. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في حالة حدوث ذلك.

## الإجابات على الاختبار



1. خطأ: تحتاجين إلى بعض الغذاء الإضافي أثناء فترة حملك. إلا أنك لست مضطرة إلى تناول الغذاء بمقدار ضعفين قدر الإمكان. تناول وجبتين أو ثلاث وجبات إضافية من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) بعد كافياً في المعتاد. لمعرفة أمثلة حول وجبات الدليل الغذائي (Food Guide servings). الرجاء الإطلاع على صفحة 14. الرجاء اختيار الوجبات الخفيفة الصحية المغذية. جربي تناول الزبادي والفاكهة أو الحمص. والخضراوات في خبز البيتزا. الرجاء الاستعانة بدليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) في صفحة 14 للمساعدة في اختيار غذائك الصحي. والرجاء تذكر الإنصات إلى ما يشعر به جسديك - تناول الطعام عندما تشعرين بالجوع وتوقفي عند شعورك بالامتلاء.

2. صحيح. سوف تحتاجين إلى مقدار إضافي من الحديد أثناء حملك. يستفيد جسمك من الحديد لبناء خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين والحديد إلى طفلك. إذا لم تحصلين على مقدار كاف من الحديد. فقد يولد طفلك ويعاني من نقص الحاجة للحديد. قد يبدو عليك كذلك الشعور بالتعب والوهن.



الرجاء اختيار الأطعمة الغنية بالحديد. مثل:

- اللحم الأحمر بدون دهن
- السمك (البطلينوس) المطبوخ أو المعلب
- الفول والعدس
- الخبز المصنوع من الحبوب الخالصة والحبوب الغذائية

علاوة على ذلك، يجب التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول تناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة التي تحتوي على الحديد.



3. خطأ: تعد مشتقات الحليب من المصادر الجيدة للحصول على الكالسيوم. مثال ذلك:

- مشروبات حليب الصويا المقوي
- الزبادي
- الجبن

من المصادر الجيدة الأخرى للكالسيوم:

- التوفو (من فول الصويا)
- الحبوب
- السلمون والسردين مع العظام
- اللوز

توجد مصادر أطعمة قليلة فقط هي الغنية بفيتامين د. المصادر الجيدة لفيتامين د هي:

- الحليب
- مشروبات حليب الصويا المقوي
- الزبادي المضاف إليه فيتامين د
- السمن الصناعي
- الأسماك



للحصول على مقدار كافي من فيتامين د، ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول 500 مل 2 كوب من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوي كل يوم.

4. خطأ: ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول وجبتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) على الأقل يحتويان على الأسماك كل أسبوع. تحتوي وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving) الواحدة على مقدار 75 غرام (2<sup>1/2</sup> أونصة). تعد الأسماك أحد المصادر الجيدة للحصول على دهون أوميغا.



وهي دهون هامة لتكوين دماغ وأعصاب وعيون طفلك يمكن تناول الأسماك بأمان إلا أن بعض الأسماك بها مستويات عالية من الزئبق بما قد يصيب عملية نمو طفلك بالضرر، سوف تحتاجين إلى التقليل من كميات هذه الأسماك التي تأكلينها الرجاء الرجوع إلى صفحة 24 لمعرفة النصائح حول تقليل الأسماك التي تحتوي على الزئبق.

5. صحيح. سوف تحتاجين إلى مواد مغذية إضافية كحمض الفوليك (الفولات) والحديد أثناء فترة حملك. للمساعدة في الحصول على مواد مغذية إضافية تحتاجين إليها، الرجاء تناول الأطعمة من جميع أصناف الطعام الأربعة المذكورة في دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). وتناول الكبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة التي تحتوي على حمض الفوليك والحديد كل يوم. الرجاء المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية حول مقدار حمض الفوليك والحديد الضروريين لك.



ما هي وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving)؟

وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving) هي كمية الطعام التي تشكل وجبة في دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). تساعد وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) الأشخاص على فهم مقدار الطعام الموصى بتناوله كل يوم من كل صنف من أصناف الطعام.

## ما مقدار زيادة الوزن الذي يجب أن تكتسبينه أثناء الحمل؟

بالنسبة لمعظم السيدات، تتراوح زيادة الوزن الصحية التي تكتسبونها أثناء فترة الحمل ما بين 11.5 إلى 16 كغم (25 إلى 35 رطل).

الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية حول:

- إذا كنت تعاني من انخفاض أو زيادة الشديدة في الوزن قبل الحمل.
- إذا كان سنك أقل من 17 سبعة عشر سنة.
- إذا كنت حامل بتوأمين أو ثلاثة توأم.

سيحدد أخصائي الرعاية الصحية مقدار الوزن الذي يعد صحياً بالنسبة لك.

الثدي: 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الدم: 2 كغم (4 رطل)

الرحم: من 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الطفل: 2.5 إلى 3.5 كغم (6 إلى 8 رطل)

المشيمة والسائل الامنيوسي:

من 2 إلى 2.5 كغم (4 إلى 6 رطل)

زيادة الوزن الصحي من الأمور  
الهامة للتمتع بحمل صحي وطفل  
يتمتع بصحة جيدة.



الوزن الذي تكسبينه:

- يساعد على نمو طفلك.
- يساعدك على الشعور بصحة جيدة.
- استعداد جسمك للرضاعة الطبيعية.

الزيادة بمقدار 11.5 إلى 16 كغم (25 إلى 35 رطل) تبدو أنها  
زيادة وزن كبيرة للغاية. كيف سأتمكن من إنقاص وزني؟

قد تفاجئين من أن مقدار يتراوح ما بين 2 إلى 3.5 كغم (5 إلى 8 رطل) من زيادة الوزن هذا هو  
دهون. في حين أن بقية زيادة الوزن هي للطفل. والمشيمة والدم والسوائل. يخزن جسدك الدهون  
لمنحك مزيداً من الطاقة التي تحتاجينها للحمل والرضاعة الطبيعية، يساعدك تناول الطعام  
الصحي وممارسة الرياضة على استعادة وزنك الطبيعي تدريجياً. اختيار الرضاعة الطبيعية قد  
يساعدك في إنقاص وزنك على نحو أسرع قليلاً.

السوائل الإضافية: من 1 إلى 1.5 كغم (2 إلى 3 رطل)

الطاقة المخزنة كدهون تبلغ 2 إلى 3.5 كغم (5 إلى 8 رطل)



الرجاء تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة ولن تعانين من مشكلات زيادة الوزن. دعي  
شهيتك هي التي ترشدك لمقدار الطعام الذي تحتاجينه. تناولي الطعام عندما تشعرين  
بالجوع وتوقفي عند شعورك بالشبع فترة الحمل ليست هي الفترة التي تتبعين خلالها حمية  
لإنقاص الوزن. فعدم تناول الطعام بغرض فقدان الوزن أثناء فترة حملك قد تسبب الضرر بك  
وبالطفل.

## ما مدى السرعة التي تكسبين خلالها الوزن الزائد أثناء الحمل؟

من المهم كذلك الانتباه إلى مدى السرعة في اكتسابك للوزن الزائد. تتم زيادة الوزن عادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل ببطء. تعد الزيادة بمقدار 1 إلى 3.5 كغم (2 إلى 8 رطل) طبيعية. طفلك صغير الحجم لكنه ينمو بسرعة كبيرة. تناول الطعام الصحي في مرحلة مبكرة من فترة حملك من الأمور الهامة للغاية.

بالنسبة لبقية فترة حملك، يستمر الطفل في النمو والنشوء. يجب عليك البدء في زيادة الوزن تدريجياً بسرعة أكبر. يجب أن تتوقعين زيادة في الوزن بمقدار  $1/2$  كغم (1 رطل) في الأسبوع. قد يساعد تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة في زيادة وزنك بمقدار ملائم.

زيادة الوزن على وتيرة ثابتة إحدى علامات الحمل الصحي. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا زاد وزنك كثيراً عن مقدار  $1/2$  كغم (1 رطل) في الأسبوع أو بمقدار أقل بكثير عن ذلك.

تتضمن الوجبة المتوازنة على جميع أصناف الطعام الأربعة من دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide). الحلويات مثل الكعك. والمعجنات والبطيخة من المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية ودهون وسكريات. ينصح الدليل الغذائي (Food Guide) بتقليل تناول هذه الأطعمة. إلا أن بعض أنواع الحلوى الخاصة قد تشكل جزءاً من الوجبة المتوازنة في حالات نادرة جداً. يجب عليك اختيار الحلويات الصحية المغذية عدد أكبر من المرات. تمتعي بتناول الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. جربي خلط الفاكهة مع الزبادي.



دعونا نرى... هل تتناولين وجبة متوازنة؟  
لقد وضعت أطعمة من كل صنف من  
الأصناف الغذائية، لكن كيف يمكن أن  
تتضمن كعكة الشوكولاتة؟



# كيف تتطابق عاداتك الغذائية مع دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)؟

هل تتناولين الوجبات الغذائية العادية بما في ذلك وجبة الإفطار؟

إذا لم تتناولين الغذاء، فسيظل طفلك بدون غذاء أيضاً! حاولي تناول الغذاء كل ثلاث إلى أربع ساعات على الأقل. احرصي على تناول وجبة الإفطار لأنك تمضين الليل بطوله دون تناول طعام.



هل تتناولين الوجبات الخفيفة الصحية؟

الرجاء اختيار وجبات خفيفة صحية للمساعدة في الحصول على المواد المغذية الإضافية والوحدات الحرارية التي تحتاجين لها. جربي تناول:

- مزيج الفاكهة والزبادي
- الحمص وخبز البيتزا بالطحين الخالص.
- زبدة الفول السوداني والموز في الخبز بالطحين الخالص.

هل تتناولين أحد أنواع الخضراوات الداكنة، ونوع من الخضراوات البرتقالية على الأقل كل يوم؟

الرجاء اختيار الخضراوات الملونة والفاكهة وتناولها عدد كبير من المرات.



- تعد الخضراوات الداكنة من المصادر الهامة لحمض الفوليك.
- الرجاء اختيار فاكهة البروكلي والخس والسبانخ.
- الخضراوات البرتقالية غنية بمادة بيتا-كاروتين. يحول الجسم مادة بيتا-كاروتين إلى فيتامين أ. تمتعي بتناول الجزر والبطاطا الحلوة ونبات القرع الشتوي.

هل تتكون نصف منتجات الحبوب التي تتناولينها يومياً من الحبوب

الخالصة على الأقل؟

جربي تناول هذه الأطعمة بدلاً من منتجات الحبوب المحسنة (كالخبز الأبيض). فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن:



- خبز بالحبوب الخالصة
- طحين الشوفان
- حبوب من نخالة القمح
- الأرز البني والأرز البري
- معكرونة بالحبوب الخالصة

هل تتناولين مقدار 500 مللي (كوبان) على الأقل

من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوي كل يوم؟

الحليب ومشتقاته هي مصادر الغذاء الرئيسية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين د. إلا أن الحليب ومشروبات فول الصويا وبعض أنواع الزبادي فقط هي التي تحتوي على فيتامين د المضاف. للحصول على مقدار كافي من فيتامين د، ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) بتناول 500 مل (كوبان) من الحليب أو مشروب فول الصويا المقوي كل يوم.



هل تتناولني بدائل اللحوم في أغلب الأحيان؟ بدائل اللحوم هي أطعمة مثل الفول والعدس والتوفو. من أمثلة الأطعمة البديلة عن اللحوم:

- الفول
- العدس
- التوفو (من فول الصويا)

استبدلي بعض هذه الأطعمة في وجباتك بتلك الأطعمة. فهي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من الألياف.

هل تتضمنين كميات صغيرة من الدهون الصحية في طعامك كل يوم؟

ينصح دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) أن تضعي في وجبتك مقدار صغير - 30 إلى 45 مللي (2 إلى 3 ملعقة) - من الدهون غير المشبعة كل يوم.

وهي تتضمن:



- الزيوت المستخدمة للطبخ
- صلصة السلطة
- الزبد الصناعي (المرجرين)
- الميونيز

الزبد من الدهون المشبعة، لذا فلا ينصح بتناوله. تساعد الكمية الصغيرة من الزيوت والدهون الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات. تزود الزيوت والدهون كذلك الدهون التي يحتاجها جسمك مثل دهون أوميغا 3.

هل تشربي الماء بصفة منتظمة؟

يحمل الماء المواد المغذية إلى جسمك وإلى طفلك ويخلص الجسم من الفضلات. ويساعد كذلك على منع حدوث الإمساك والمساعدة على التحكم في الانتفاخ. تناولني كمية وفيرة من السوائل كل يوم، وأكثرني من تناولها خلال الطقس الحار أو عند ممارستك للرياضة. المصادر الصحية للسوائل هي:

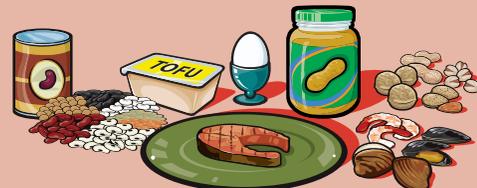


- الماء
- الحليب
- عصير الفواكه والخضراوات الصافي
- الحساء
- الخضراوات والفواكه

# (Canada's Food Guide) تناول غذاء صحي مع دليل كندا الغذائي

يعتمد نمو طفلك على ما تأكلينه من أطعمة تشكل العناصر البنائية لبناء العظام للتمتع بجسم قوي وعقل سليم.

ما هي One Food Guide Serving (وجبة) الرجاء الإطلاع على الأمثلة التالية	كم عدد وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) التي يجب على السيدات تناولهن كل يوم؟		
	العمر 19-50	العمر 14-18	
الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة بمقدار 125 مللي (1/2 كوب) الخضراوات الورقية المطهية: 125 مللي (1/2 كوب). خام: 250 مللي (1 كوب) الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة: 1 ثمرة فاكهة أو 125 مللي (1/2 كوب) عصير صافي 100% بمقدار 125 مللي (1/2 كوب)	7-8	7	الخضراوات والفاواكه
الخبز: 1 شريحة (35 ج) خبز البيغل الفرنسي: مقدار 1/2 من خبز بيغل (45 ج) الخبز المفروم: بمقدار 1/2 من الخبز العربي، أو 1/2 من خبز التوت (35 ج) الأرز المطبوخ، أو البرغل أو نبات الكينو بمقدار 125 مللي (1/2 الحبوب - باردة: 30 ج، أو ساخنة: 175 مللي (3/4 كوب) المعكرونة المطبوخة أو الكسكسي (المفتول): 125 مللي (1/2 كوب)	6-7	6	منتجات الحبوب
الحليب أو الحليب المسحوق (البودر) (المعاد تكوينه): 250 مل (1 كوب) حليب معلب (مجفف بالحرارة): 125 مللي (1/2 كوب) مشروب فول الصويا المقوي: 250 مللي (1 كوب) الزبادي: 175 ج (3/4 كوب) الكفير: 175 ج (3/4 كوب) الجبن: 50 ج (1 1/2 أونصة)	2	3-4	الحليب ومشتقاته
الأسماك المطبوخة، المحار، الدواجن، اللحم بدون دهن: 75 ج (2 1/2 أونصة) / 125 مللي (1/2 كوب) البقوليات المطبوخة: 175 مللي (3/4 كوب) التوفو: 150 ج أو 175 مللي (3/4 كوب) البيض: عدد 2 بيضة الفول السوداني أو زبد الفول السوداني: 30 مللي (2 مقدار ملعقة) المكسرات المقشرة والحبوب: 60 مللي (1/4 كوب)	2	2	اللحم ومشتقاته
الزيوت والدهون ضعي كمية صغيرة - بمقدار 30 إلى 45 مللي (2 إلى 3 ملعقة من الدهون غير المشبعة لتناولها يوميا).	أنت تحتاجين إلى مزيد من السعرات الحرارية عندما تكونين حامل أو ترضعين رضاعة طبيعية. للحصول على السعرات الحرارية التي تحتاجين إليها، الرجاء تناول 2 أو 3 وجبة إضافية من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) من أصناف الغذاء التي تختارها كل يوم.		

		الغذائي الواحدة؟	
أين يساعد ذلك؟			
الدماغ والأعصاب			
النمو			
العظام			
العضلات والدم			
الرجاء تناول مجموعة أطعمة متنوعة من جميع مجموعات الأغذية الأربعة وتناول كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة تحتوي على حمض الفوليك والحديد. اطلب من أخصائي العناية الصحية المتابع لك تقديم النصيحة حول الاختيار الملائم لك.			يتضمن ذلك الزيت المستخدم للطهي وصلصة السلطة والسمن الصناعي والمايونيز.

## مواد مغذية لبناء صحة الطفل

يعتمد نمو طفلك على ما تأكلينه من أطعمة تشكل العناصر البنائية لبناء العظام للتمتع بجسم قوي وعقل سليم. العناصر البنائية الأساسية لطفل يتمتع بصحة جيدة هي:

- ♥ حمض الفوليك وفيتامين ج من الخضراوات والفواكه
- ♥ الكربوهيدرات والألياف من منتجات الحبوب
- ♥ الكالسيوم وفيتامين د من الحليب ومشتقاته
- ♥ الحديد والبروتين من اللحم ومشتقاته
- ♥ أوميغا 3- من الزيوت والدهون

إنني أتناول طعاماً صحياً  
بالفعل. هل احتاج إلى تناول  
كبسولات متعددة الفيتامينات  
قبل الولادة؟



تناول الغذاء الصحي هام للمساعدة في حصولك على المواد المغذية اللازمة لك ولطفلك. قد يصعب تناول مقدار كاف من المواد المغذية من الطعام كحمض الفوليك والحديد. تساعد كبسولات متعددة الفيتامينات في حصولك على الفيتامينات والمعادن الإضافية التي تحتاجينها للحمل والرضاعة الطبيعية.

## فوليات (حمض الفوليك)

الفوليات (حمض الفوليك) هو من الفيتامينات التي تساعد على بناء الدم والأنسجة بطريقة صحية لك ولطفلك.

فإلى جانب تناول الغذاء الصحي، فسوف تحتاجين إلى تناول حمض الفوليك الإضافي. يعد حمض الفوليك الإضافي من المواد الهامة للغاية قبل الحمل وأثناء الأسابيع القليلة الأولى من الحمل. قد يساعد حمض الفوليك على تقليل خطر التعرض بعيوب الأنبوب العصبي (NTD). عيوب الأنبوب العصبي (NTD) هي عيوب خلقية تصيب دماغ الطفل وعموده الفقري. يعد السنسنة المشقوقة (الصلب المشقوق) هو أحد عيوب الأنبوب العصبي (NTD).

تناول كبسولة متعددة الفيتامينات قبل الولادة بشكل يومي سيمنحك حمض الفوليك الإضافي الذي تحتاجينه. حتى أن بعض النساء تحتاج إلى المزيد من حمض الفوليك. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع حول كمية حمض الفوليك التي يجب عليك تناولها.

وبالرغم من أن الكبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة سوف تمنحك حمض فوليك إضافي، إلا أنه مازال من الهام الحصول على حمض الفوليك من الأطعمة التي تتناولينها.

## إليك بعض الأفكار:

♥ الرجاء اختيار أنواع السلطات أو الخضراوات ذات الأوراق الخضراء. انثري بعض حبوب عباد الشمس على السلطة التي تأكليها.

♥ ضعي الحبوب فوق ثمار التوت المفضلة لك.

♥ تمتعي بتناول الخضراوات عدد أكبر من المرات كنبات الهليون، والقرنبيط، والبازلاء الخضراء، والكربن، والطماطم (البندورة)، والبطاطا (البطاطس الحلوة) والقمح.

♥ تناولي الفول والعدس عدد أكبر من المرات. جربي

تناول الفلفل وكاري الفاصوليا وصلصة العدس والتوابل، والحمص، وحساء العدس.

♥ اختري تناول الفاكهة عدد أكبر من المرات كالبرتقال وعصير البرتقال والجريب فروت والشمام.

## - الوصفة -

### حساء السبانخ والعدس

مقدار 1 ملعقة (15 مللي) من زيت نباتي

عدد 1 بصلة، مقطعة قطع صغيرة

2 فص ثوم، مقطعة قطع صغيرة

2 عود كرفس، مقطعين قطع صغيرة

مقدار 2 ملعقة (25 مللي) من معجون الطماطم

6 أكواب (1½ لتر) من الماء أو مرق الخضار

2 كوب (500 مللي) من العدس الأحمر أو البني

المطبوخ. يغسل بالماء (معلب أو تقويمين بطبخه).

1 علبة (300 ج) من السبانخ المجمدة، مذابة

فلفل لإضافة المذاق

1. قومي بتسخين الزيت في وعاء كبير. قومي بإضافة البصل والثوم والكرفس. قومي بالطهي لمدة دقيقتان تقريباً.

2. قومي بإضافة معجون الطماطم والماء أو المرق في وعاء الصلصة. ضعيها في الزيت. قللي النار عليها.

3. قومي بإضافة العدس والسبانخ والفلفل. قومي بالطهي لحوالي 5 دقائق حتى تنضج على النار.

قدمي 6 وجبات. وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على حمض الفوليك والحديد.



## الحديد

يساعد الحديد على بناء خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين والحديد إلى طفلك. من الهام أن يحصل الطفل على الإمداد الكافي من الحديد عند ولادته. يجب أن يعيش الطفل بالحديد الذي يولد به خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

بعض المصادر الجيدة الأخرى للحديد:

- ♥ اللحم ومشتقاته مثل اللحم الأحمر بدون دهن. أو الأسماك (البطلينوس) المطبوخ أو المعلب. الفول والعدس
- ♥ الخبر المصنوع من الحبوب الخالصة والحبوب الغذائية
- ♥ الفاكهة المجففة

## فيتامين ج

يساعد فيتامين ج جسديك على الاستفادة من الحديد الموجود في الخضراوات. ومن منتجات الحبوب والفول والعدس. جرتي تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج وفي نفس الوقت تناولي مواد غنية بالحديد غير اللحوم.

بعض الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج:

- ♥ البرتقال والجريب فروت وعصائره
- ♥ الطماطم وصلصة الطماطم
- ♥ الفلفل الأحمر
- ♥ القرنبيط

إليك بعض الأفكار لمساعدتك في الحصول على كمية إضافية من الحديد وفيتامين ج:

- ♥ تمتعي بتناول المعكرونة بالحبوب الخالصة مع اللحم وصلصة الطماطم.
- ♥ تناولي البرتقال أو الجريب فروت مع حبوب وجبة فطورك.
- ♥ قومي بإضافة الفاكهة المجففة إلى الحبوب أو عصير التفاح أو السلطات أو الفطير المدور الرقيق. جربي وضع المشمش أو البلح أو الزبيب أو الأجاج المجفف.

- ♥ قومي بإعداد فاهيتا الدجاج مع الفلفل الأحمر والأخضر والفاصوليا السوداء مع صلصة المانجو.
- ♥ تمتعي بتناول أطباق وجبات الفاصوليا عدد كبير من المرات. سخني بعض من الفلفل الحريف أو كاري الفاصوليا أو العدس أو حساء البازلاء.

الرجاء الانتظار لمدة ساعة واحدة على الأقل بعد تناول الوجبات وعدم تناول القهوة أو الشاي خلال هذه المدة. هذه المشروبات تصعب استفادة جسمك من الحديد.

تناولي كبسولات متعددة الفيتامينات قبل الولادة مع الحديد للمساعدة في الحصول على كمية الحديد الإضافية التي تحتاجين إليها. يجب أن يحتوي كذلك فيتامين ج قبل الولادة على الحديد.



- الوصفة -

## الفاصوليا السوداء مع صلصة المانجو

امزجيهما معاً:

- مقدار 1 علبة (540 مللي) من الفاصوليا السوداء
- 1 قطعة مانجو مقطعة قطع مكعبة
- $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من البطل الأحمر المقطع قطع مكعبة
- $\frac{1}{4}$  كوب (50 مللي) من عصير الليمون
- مقدار 2 ملعقة (25 مللي) من زيت نباتي.
- انثري مقدار  $\frac{1}{4}$  كوب (50 مللي) من قطع الكزبرة المكعبة إذا كنت ترغبين بذلك.
- اتركيها تبرد لمدة ساعة واحدة قبل تقديمها.

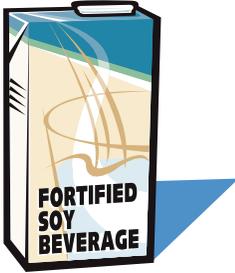
وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على الحديد وفيتامين ج.



### لكالسيوم وفيتامين د

الكالسيوم وفيتامين د يساعدان على جعل عظامك أكثر قوة. وهم يعملان سوياً على بناء عظام وأسنان قوية لطفلك.

إليك بعض الأفكار لمساعدتك في الحصول على كمية إضافية من الكالسيوم وفيتامين د:



♥ تناول 500 مللي (2 كوب) من الحليب كل يوم للحصول على كمية كافية من فيتامين د. الرجاء تناول مشروبات فول الصويا المقوية إذا لم تكن تتناول الحليب.

♥ قومي بالإعداد عن طريق قلب- قلي بوك تشوي. واللفت، والقريبط والتوفو الغني بالكالسيوم.

♥ ضعي مقادير خفيفة من السلمون أو السردين على مقرمشات الحبوب الخالصة.

♥ ضعي بعض الجبن في الحساء أو السلطة.

♥ الرجاء اختيار الزبادي الذي يحتوي على فيتامين د المضاف.

♥ تناول عصير البرتقال المحتوي على الكالسيوم الإضافي في وجبة الإفطار.

- الوصفة -

### عصير الفواكه والزبادي

باستخدام الخلاط. اخلطي الفواكه والزبادي  $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من التوت الطازج أو

المجمد

$\frac{1}{2}$  موزة

$\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من الزبادي. و

$\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من الحليب أو مشروب فول

الصويا المقوي

وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على الكالسيوم وفيتامين د.

- الوصفة -

## جيوب بيتا سلطة السلمون

في وعاء صغير، قومي بالمزج سوياً:

عدد 1 علبة (213 ج) من السلمون، مصفاة  
مقدار 2 ملعقة (25 مللي) من صلصة  
المايونيز الخفيف  
مقدار 1 ملعقة (15 مللي) من عصير الليمون  
 $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من الجزر المفروم  
 $\frac{1}{2}$  كوب (125 مللي) من الخيار المقطع  
قطع مكعبة  
1 بصلة خضراء، مقطعة

قطعي خبز البيتا بالحبوب الكاملة إلى نصفين.  
قومي بحشو الخبز بمزيج الخس والسلمون.

قدمي 4 وجبات.

وصفة الطهي هذه تعد مصدر جيد للحصول على دهون أوميغا 3



### دهون أوميغا 3

دهون أوميغا 3 هي مواد مغذية تساعد في نمو طفلك. أنت تحتاجي إلى كمية إضافية من دهون أوميغا 3 عندما تكونين حاملاً. بعض دهون أوميغا 3 من الدهون الهامة لدماغ وأعصاب وعيون طفلك.

إليك بعض الأفكار لمساعدتك في الحصول على مقدار كافٍ من دهون أوميغا 3:

♥ تناول ما لا يقل عن 150 غرام (5 أونصة) من السمك كل أسبوع. يعادل ذلك مقدار وجبتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings). الرجاء اختيار تناول عدد أكبر من الأسماك الغنية بالدهون كثيراً كأسماك السلمون والتروتة، والماكريل (الإسقمري)، والسردين، والرنجة، وأسماك الشار.\*

♥ الرجاء تناول عدد أكبر من الأسماك المعلبة بشكل أكثر كأسماك السلمون، والماكريل (الإسقمري) والسردين. تناول الأسماك المعلبة في شكل سندوتشات (شطائر)، أو في السلطة أو في المقرمشات بالحبوب الخالصة.

♥ تناول مقدار صغير من الجوز اللوجبة الخفيفة. أو قومي بإضافته إلى السلطات أو الحبوب التي تتناولها.

♥ قومي بالطهي مع زيت الكانولا أو زيت فول الصويا أو استخدميه في مرق السلطة.

♥ استعملي السمن الصناعي المصنوع من زيت الكانولا أو زيت فول الصويا في الخبز أو عملية الخبز. الرجاء البحث عن كلمة "غير مهدرج" على ملصق المنتج.

♥ الرجاء تناول البيض المحتوي على أوميغا 3 والأطعمة الأخرى التي تحتوي على دهون أوميغا 3 المضافة. وتتضمن هذه الأطعمة الحليب والزبادي والخبز والمعكرونة.

\* الرجاء الإطلاع على صفحة 24 لمعرفة النصائح حول تقليل الأسماك التي تحتوي على الزئبق.



## الطعام النباتي

يستند الطعام النباتي إلى دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) الذي يمكنه تزويدك بجميع المواد المغذية اللازمة لك ولطفلك. يجب عليك التخطيط لذلك فقط. إذا لم تأكلي أي أطعمة من لحوم الحيوانات، فسيصبح من الصعب تلبية احتياجاتك أثناء فترة حملك.

إليك بعض الأفكار التي تساعدك للحصول على المواد المغذية التي تحتاجين إليها إذا كنت أحد الأشخاص النباتيين:

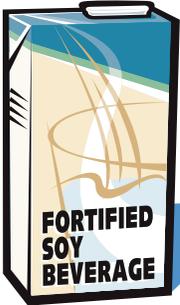
♥ الرجاء تناول الطعام الذي يساعدك في الحصول على السعرات الحرارية الكافية. تتسم الأطعمة النباتية بكونها تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية في أغلب الأحيان.

♥ الرجاء اختيار مشتقات اللحوم المتنوعة التي تساعدك في الحصول على مقدار كافي من البروتين. يتضمن ذلك الفول والبازلاء والعدس والتوفو، والمكسرات والحبوب.

♥ تناولي الحليب أو مشروبات فول الصويا المقوية. تساعد تلك الأطعمة على الكالسيوم وفيتامين د.

♥ إذا لم يشتمل غذائك على أي أطعمة حيوانية، فقد تحتاجين إلى فيتامينات ومعادن إضافية أثناء فترة حملك. وتتضمن تلك المعادن والفيتامينات على الكالسيوم أو الحديد أو الزنك أو فيتامين بي12.

♥ اطلبي من أخصائي الرعاية الصحية المتابع لك إحالتك إلى أخصائي النظم الغذائية المسجل للحصول على معلومات حول الطعام النباتي أثناء فترة حملك.



## هل توجد أغذية يجب عدم تناولها؟

### ما مقدار الكافيين الآمن لتناوله أثناء الحمل؟

يمر الكافيين عبر المشيمة إلى مجرى دم طفلك. لا يستطيع جسم طفلك التخلص من الكافيين تماماً. للحفاظ على طفلك آمن. الرجاء تقليل تناول الكافيين بمقدار يقل عن 200 ملي غرام في اليوم. يمثل مقدار الكافيين هذا تناول كوب أو كوبان (250 مللي) (8 أونصة) من القهوة.

يوجد كذلك كافيين في الشاي والكيولا ومشروبات الطاقة والشوكولاته. الرجاء قراءة الملصقات واختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الكافيين.

يوضح الجدول التالي كميات الكافيين الموجودة في بعض الأطعمة والمشروبات.

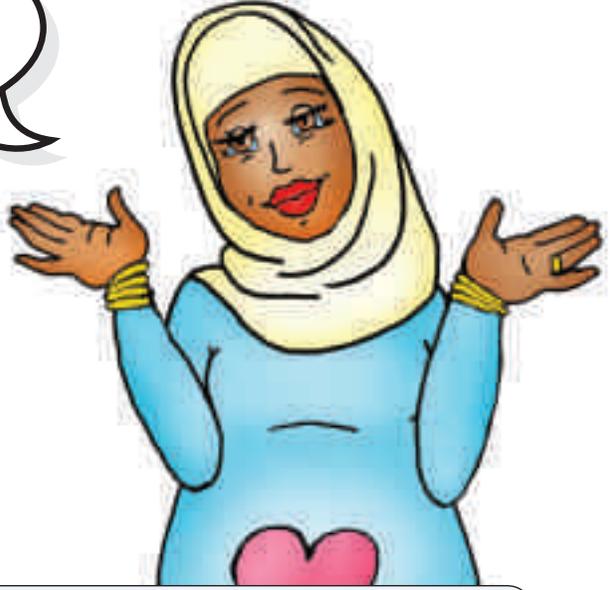
مقدار الكافيين (ملي غرام)	الطعام أو المشروب
135	القهوة المخمرة: 250 مللي (8 أونصة)
76-106	القهوة النسكافية: 250 مللي (8 أونصة)
50	الشاي. الورق أو الأكياس بمقدار 250 مللي (8 أونصة)
30	الشاي الأخضر: 250 مللي (8 أونصة)
15	الشاي الأبيض: 250 مللي (8 أونصة)
5-50	الشاي المثلج: 250 مللي (8 أونصة)
35-47	مشروب الكولا: 355 مللي (12 أونصة)
80	مشروبات الطاقة: 250 مللي (8 أونصة)
7	قالب شيكولاته بالحليب 30 ج (1 أونصة)
25-58	قالب شيكولاته سادة 30 ج (1 أونصة)

250 مللي (8 أونصة) = 1 كوب

### هل من الآمن تناول شاي الأعشاب أثناء فترة الحمل؟

توخي الحيطه عند تناولك شاي الأعشاب. قد تعلمين بأنواع الأدوية التقليدية والأعشاب والشاي التي تتناولها السيدة الحامل في ثقافتك. لم يتم اختبار جميع أنواع الشاي بالأعشاب والمشروبات أثناء الحمل. خطر تعرض طفلك للضرر غير معروف. بعض من هذه المشروبات قد تضر بطفلك أو قد تؤدي إلى حدوث مخاض مبكر. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول الاستعمال الآمن لأنواع الشاي بالأعشاب والمشروبات. لمعرفة المزيد من المعلومات حول أنواع الشاي بالأعشاب والمشروبات. الرجاء زيارة الموقع <http://www.womenshealthmatters.ca/centres/pregnancy/pregnancy/lifestyle.html>. بإمكانك كذلك الاتصال بـ Motherisk على هاتف رقم 416-323-6400 (بالانجليزية/الفرنسية).

إنني أحاول التقليل من تناول الكافيين. ما هي المشروبات البديلة عن القهوة والشاي التي يمكنني تناولها؟



عدم تناول أكثر من كوب أو كوبان من القهوة أو أية مشروبات أخرى تحتوي على الكافيين يومياً تعد من الأفكار الجيدة. ومن بين تلك المشروبات الشاي والكمون ومشروبات الطاقة. الرجاء اختيار المشروبات التي لا تحتوي على الكافيين وذات فائدة غذائية أكبر مثل: الماء، الحليب، أو مشروب فول الصويا المقوي. أو عصائر الخضراوات الصافية.

#### هل يمكنك تناول الكحول أثناء فترة حملك؟

قد يؤدي تناول الكحول أثناء فترة الحمل إلى حدوث عيوب خلقية وتلف بدمغ طفلك. الاختيار الأكثر أماناً أثناء فترة الحمل تتمثل في عدم تناول الكحول على الإطلاق. في الواقع، يفضل التوقف عن تناول الكحوليات قبل أن تصبحي حامل.

#### تحتاجين إلى المساعدة؟

في حال تناولك للكحول قبل علمك بأنك حامل أو إذا كنت تحتاجين إلى المساعدة في التوقف عن تناول الكحول، فيرجى منك التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية. الرجاء الاتصال بخط المساعدة الخاص بتناول الكحول واستعمال المواد التابع لـ Motherisk على الهاتف رقم 1-877-327-4636 (بالإنجليزية). أو عبر الإنترنت على الموقع <http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp>

## هل ستتسبب المحليات الصناعية الضرر بطفلك؟

لن تؤدي الحلويات الصناعية إلى تضرر طفلك. ومع ذلك، توخي الحذر كي لا تستخدمى أطفمة تحتوي على تلك المحليات وليحل محلها أطفمة ذات فائدة غذائية أكبر. الحليب. عصير الفواكه أو الخضراوات الصافي أو الماء من الاختيارات التي لديها فائدة صحية أكبر من المشروبات الخالية من السكر. فتناول قطعة من الفاكهة أفضل من الناحية الصحية عن تناول الحلوى الخالية من السكر تناول المحليات الأخرى لا يتسم بالأمان أثناء فترة حملك. فقد يؤدي تناولها إلى تضرر طفلك.

غير آمنة	آمنة عندما تكون بكميات صغيرة
<p>Saccharin السكرين (Hermesetas®)</p> <p>Cyclamates سيكلّامات (Sucaryl®, Sugar Twin®)</p> <p>Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top (Sweetener®)</p>	<p>Aspartame أسبارتام (Nutrasweet®)</p> <p>نوترا سويت، وEqual (إيكوال)</p> <p>Sucralose سوكرالوز (Splenda®)</p> <p>سبلاندا)</p> <p>Acesulfame Potassium ايسيسلفام بوتاسيوم (Ace-K أو Sunett®).</p>

قد تكون سمعت بأن السيدة الحامل يجب عليها عدم تناول بعض أنواع الأسماك. هل هذا صحيح؟

الأسماك من الأطفمة الصحية التي يمكن تناولها أثناء فترة حملك. الأسماك من المصادر الجيدة للحصول على البروتين ودهون أوميغا 3. تناولي ما لا يقل عن 150 غرام (5 أونصة) من السمك كل أسبوع. يعادل ذلك مقدار وجبتين من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings).

الرجاء اختيار أنواع الأسماك:

- السلمون
- التروتة
- الماكريل (الإسقمري)
- أسماك التونة الخفيفة المعلبة
- سمك الحدوق
- سمك موسى
- سمك البلطي

بعض أنواع الأسماك قد تحتوي على مستويات عالية من الزئبق. النسبة العالية للغاية من الزئبق قد تحدث ضرراً بنمو طفلك. تقدم صحة كندا (Health Canada) نصائح حول التقليل من التعرض للزئبق الموجودة في أنواع معينة من الأسماك. الرجاء زيارة الموقع [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) لمعرفة أحدث المعلومات 1-866-225-0709 (رقم هاتف مجاني بالإنجليزية/والفرنسية)

لمعرفة المعلومات حول مستويات الزئبق الموجودة في الأسماك التي يتم اصطيادها من البحيرات المحلية والأنهار. الرجاء الإطلاع على تقارير وزارة البيئة في أونتاريو "Ontario Ministry of the Environment" على رقم هاتف 1-800-565-4923 (بالإنجليزية/والفرنسية) أو الموقع الإلكتروني [www.ene.gov.on.ca](http://www.ene.gov.on.ca)

## احم نفسك وطفلك من التسمم الغذائي



قد يكون التسمم الغذائي خطيراً للغاية أثناء فترة حملك.

لتقليل خطر التعرض للإصابة بالتسمم الغذائي، الرجاء إتباع طريقة تناول الغذاء الآمنة. الرجاء إتباع النصائح التالية:

- ♥ قومي بغسل يديك قبل تناول الطعام وخلاله وبعده.
- ♥ قومي بغسل الخضراوات والفواكه الخام جيداً بما في ذلك القشرة.
- ♥ الرجاء طهي اللحم، والدواجن، والمأكولات البحرية والمقانع المقلية (الهوت دوج) جيداً.
- ♥ الرجاء إتباع تواريخ "يفضل تقديمه قبل".

لا تتناولي هذه الأطعمة أثناء فترة حملك، فقد تزيد من خطر التعرض للتسمم الغذائي:

- ♥ السمك غير المطبوخ والسوشي المعد من السمك غير المطبوخ
- ♥ الأسماك الصدفية مثل المحار وسمك البطلينوس
- ♥ الرجاء طهي اللحم، والدواجن، والمأكولات البحرية والهوت دوج لفترة قصيرة للغاية (نصف طهي).
- ♥ شرائح اللحم (البافوخات)، وبعض أنواع اللحم المعالجة (اللحوم المطهية) ومنتجات الأسماك المدخنة
- ♥ الأطعمة المصنوعة من البيضات النية أو البيضات المطهية قليلاً
- ♥ منتجات الحليب غير المبستر والأطعمة المصنوعة منه
- ♥ الجبن الطري مثل الجبن الأبيض الطري، وجبن الكمبرير، وجبن فيتا، وجبن الماعز والجبن الأبيض
- ♥ العصائر غير المبسترة كعصير التفاح غير المبستر
- ♥ الكرنب الصغير النيء خصوصاً كرنب برسيم حجازي

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php>

(رقم هاتف مجاني بالانجليزية/والفرنسية)، أو خط الهاتف النصي:

1-866-225-0709  
1-800-267-1245



يتميز الكبد بنسبة عالية من فيتامين أ. قد تؤدي الكمية الكبيرة من فيتامين أ إلى ضرر عملية نمو طفلك. لا تتناولي أكثر من 75 غرام (2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> أونصة) من الكبد كل أسبوعان. يساوي ذلك وجبة الدليل الغذائي (Food Guide Serving) واحدة



## إليك جدول طعام تجريبي ليوم واحد:

الزيت والدهون	اللحم ومشتقاته	الحليب والمشتقات	منتجات الحبوب	الخضراوات والفواكه	
	1/2	✓	✓ ✓	✓	<b>وجبة الإفطار</b> عصير الفاكهة والزبادي* (1/2 كوب حليب، 1/2 كوب زبادي، 1/2 كوب فاكهة) شريحتان من الخبز المحمص بالقمح الخالص 1 مقدار ملعقة من زبدة الفول السوداني
✓			✓	✓	<b>الوجبة الخفيفة</b> كعك النخالة المعد منزلياً مقدار 2 ملعقة من السمن الصناعي الطري 1/2 كوب عصير البرتقال
	1/2	✓	✓	✓ ✓	<b>وجبة الغذاء</b> حساء السبانخ والعدس* (1/2 كوب عدس، 1/2 كوب خضراوات) المقرمشات بالحبوب الخالصة 1/2 كوب من الجوز 1 كوب من الحليب بمقدار 1%
✓	✓		✓	✓	<b>الوجبة الخفيفة</b> بيتا سلطة السلمون* (75 جرام من السلمون، 1/2 كوب سبانخ، 1/2 خبز بيتا بالحبوب الخالصة، المايونيز)
✓	✓		✓ ✓	✓ ✓	<b>وجبة العشاء</b> الدجاج المطهي بالطماطم والمشروم والتوابل سهلة وسريعة التحضير (75 جرام من الدجاج، 1/2 كوب من الخضراوات) 1 كوب من الأرز البني 1 كوب سلطة خضراء مقدار 2 ملعقة من الزيت وصلصة سلطة الخل
		✓		✓	<b>الوجبة الخفيفة</b> 1/2 كوب من سلطة الفواكه 3/4 كوب من الزبادي محتوي على نسبة دهون منخفضة
2-3 ملعقة	3	3	7	8	<b>الكلبي</b>

\* يمكن الإطلاع على هذه الوصفات في هذا الكتيب.



يتضمن جدول الطعام اليومي هذا كميات وأنواع ملائمة من الأطعمة لجميع أصناف الغذاء، وتمثل كذلك مصدراً جيداً للمواد المغذية التي تبني جسم الطفل مثل: حمض الفوليك، الحديد، فيتامين ج، الكالسيوم، فيتامين د، دهون أوميغا 3

# جدول الغذاء اليومي الخاص بك



قومي باختيار يوم واحد لإتمام جدول الغذاء اليومي الخاص بك. تفضلي بكتابة أي شيء يجب عليك أكله وشربه في هذا اليوم. قومي بجمع عدد الوجبات التي تناولتها من كل صنف غذاء. كيف كان نظامك الغذائي وفقاً لدليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide)؟ الرجاء الإطلاع على صفحة 14 و 15 لمساعدتك في إتمام الجدول الغذائي اليومي الخاص بك.

الزيوت والدهون	اللحم ومشتقاته	الحليب والمشتقات	منتجات الحبوب	الخضراوات والفواكه	
					وجبة الإفطار
					الوجبة الخفيفة
					وجبة الغذاء
					الوجبة الخفيفة
					وجبة العشاء
					الوجبة الخفيفة
					الكلبي

ما هي التغييرات التي يمكنك إجرائها لتشمل المزيد من المواد المغذية لبناء جسم طفلك؟ قومي بتدوين أفكارك.

# عندما لا تتمتعين بصحة جيدة للغاية

## الغثيان والتقيؤ

تشعر الكثير من السيدات الحوامل بالحاجة إلى التقيؤ من وقت لآخر. تصاب الحامل غالباً وبشكل متكرر بهذا الشعور في الشهور القليلة الأولى من الحمل. قد يكون السبب هو التغييرات في مستويات الهورمونات بجسمك التي تجعل تشعرين بالتقيؤ.

جربي هذه الأفكار لمساعدتك في الشعور بصحة أفضل:

- ♥ تناول عدة وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من الوجبات الكبيرة الثلاث. ومع ذلك، لا تحاولي عدم تناول أي من وجبات الطعام. سوف تصبح حالتك الصحية أكثر سوءاً إذا كانت معدتك فارغة.
- ♥ حاولي تناول المقرمشات، أو الخبز أو الحبوب الجافة قبل النهوض من فراش النوم في الصباح.
- ♥ انهضي من فراش النوم برفق في الصباح.
- ♥ تناولي وجبة خفيفة قبل حلول وقت النوم.
- ♥ اشربي السوائل قبل تناول وجبات الطعام أو بعدها، وليس بين الوجبات.
- ♥ تجنب شرب القهوة أو الأطعمة أو الأغذية الدسمة ذات المذاق أو الرائحة القوية.

الرجاء الاتصال بخط المساعدة الخاص بالغثيان والتقيؤ أثناء الحمل التابع لـ Motherisk على هاتف رقم 1-800-436-8477 (بالإنجليزية) للحصول على المزيد من الأفكار لمساعدتك على تحسين صحتك. تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم يكن بمقدورك التوقف عن التقيؤ، أو إذا شعرتي بهذا الشعور (التقيؤ) لدرجة كبيرة جداً تمنعك عن تناول الطعام إطلاقاً.

تعد حرقة المعدة (ارتجاع حموضة المعدة) من الأمراض الشائعة التي تعاني منها الحامل. إليك بعض النصائح للتخفيف من هذه الحرقة: تناولي وجبات أصغر تحتوي على نسبة دهون منخفضة، وقومي بارتداء ملابس فضفاضة. ولا تحاولي تناول الطعام قبل الخلود إلى النوم أو حاولي رفع رأسك وأكتافك بواسطة الوسادة عندما تضطجعين. إذا لم تختفي حرقة المعدة (ارتجاع حموضة المعدة)، فالرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بكل.



بعد لدي شعور الغثيان ولكن  
لدي ارتجاع حموضة المعدة.  
الشعور بارتجاع حموضة المعدة  
في الليل أمر قاسي للغاية.

### حرقة الفؤاد

ففي النصف الثاني من فترة الحمل. يعاني العديد من النساء بمرض ارتجاع حموضة المعدة. يحدث مرض ارتجاع حموضة المعدة بسبب تغييرات الهورمونات وضغط الطفل على معدتك. قد يسبب ذلك تحريك حامض المعدة إلى أعلى عند حلقك مما يؤدي إلى شعورك بالحرقة (ارتجاع حموضة المعدة).

جربي هذه الأفكار لمساعدتك في تحسين صحتك:

- ♥ تناولتي عدة وجبات صغيرة كل يوم وليس الوجبات الكبيرة الثلاث.
- ♥ بعد تناول الطعام، انتظري ساعة أو ساعتين على الأقل قبل تناول الوجبة التالية.
- ♥ عندما تستلقي، قومي برفع رأسك وأكتافك بواسطة وسادة.
- ♥ تناولتي السوائل قبل تناول الوجبات وبعدها. وليس أثناء تناولها.
- ♥ الرجاء اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.
- ♥ تجنبي تناول القهوة أو مشروبات الكولا والكحول والاقتراع عن التدخين.
- الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية مضادة للحموضة أو في حال عدم اختفاء الحرقة (ارتجاع حموضة المعدة)





## الإمساك

- يمر الطعام عبر جسمك ببطء أكبر عندما تكوني حامل. يساعدك ذلك على امتصاص المواد المغذية الإضافية لك ولطفلك. إلا أن ذلك قد يؤدي إلى حدوث الإمساك أيضاً.
- لمنع حدوث الإمساك، تناولي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وأكثر من شرب السوائل. ممارسة الرياضة البدنية تعد هامة أيضاً.
- جربي هذه الأفكار لمساعدتك في تحسين صحتك:
- ♥ أبدئي يومك بتناول وجبة الفطور بالحبوب الخالصة.
  - ♥ الرجاء اختيار تناول الحبوب المصنوعة بالحبوب الخالصة، والأرز البني والمعكرونة بالحبوب الخالصة
  - ♥ تناولي الفول والعدس عدد أكبر من المرات.
  - ♥ اسعي إلى تناول 7 إلى 8 وجبات من وجبات الدليل الغذائي (Food Guide Servings) مكونة من الخضراوات والفاكهة كل يوم.
  - ♥ أكثر من تناول السوائل. الرجاء تناول الماء والحليب وعصير الفاكهة أو الخضراوات الصافي تماماً. تناول السوائل الدافئة أو الساخنة قد يساعد على التخلص من الإمساك.
  - ♥ الرجاء الإطلاع على الأفكار الموجودة في صفحة 32 لمساعدتك في ممارسة الرياضة البدنية.
- قبل تناول المليينات (المسهلات)، الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. حيث يعد تناول بعض المليينات (المسهلات) غير آمن أثناء فترة حملك.

## سكري الحمل

يظهر مرض سكري الحمل لدى بعض النساء أثناء فترة حملهن. ويقصد بمرض السكري أن مستويات السكر في الدم عالية للغاية. بعض أعراض ارتفاع سكر الدم هو الشعور بالعطش والتبول وفي بعض الأحيان وفقدان الوزن والشعور بالتعب. ولن تلاحظي في أغلب الأحيان أي من هذه الأعراض.

قد يضر ارتفاع سكر الدم بصحتك وصحة طفلك. إذا كنت تعاني أي من عوامل الخطر، فسيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بإجراء الاختبار عن مرض السكري عندما يمر على حملك فترة تتراوح ما بين 24 إلى 28 أسبوع. أسألني أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان يجب عليك إجراء هذا الاختبار.

تزداد احتمالات تعرضك للإصابة بمرض سكري الحمل. في الحالات التالية:

- ♥ إذا كنت تعاني من زيادة الوزن بدرجة كبيرة
- ♥ إذا كان التاريخ المرضي لأسرتك به داء السكري
- ♥ إذا كنت من السكان الأصليين، أو منحدرة من أصل آسيوي أو أسباني أو أفريقي
- ♥ إذا كنت قد انجبت طفلاً يزيد وزنه عن 4.5 كيلوجرام (9 رطل) من قبل
- ♥ إذا زاد وزنك كثيراً جداً أثناء فترة حملك



إذا ظهر عليك أعراض سكري الحمل، فاطلبي من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك ليقوم بإحالتك إلى أخصائي النظم الغذائية المسجل. قد يساعدك أخصائي النظم الغذائية المسجل على إجراء التعديلات على طريقة تناول الطعام على نحو يقلل مستويات سكر الدم بجسمك. قد يختفي سكري الحمل بشكل دائم تقريباً بعد ولادة طفلك. ومع ذلك، سوف تتعرضين لخطر أكبر في الإصابة بالسكري في وقت لاحق بحياتك.

## هل يجب علي ممارسة الرياضة البدنية أثناء الحمل؟

احصلي على نسخة من دليل النشاط البدني الكندي. قد يساعدك هذا الدليل على جعلك تتخذين اختيارات عاقلة بخصوص النشاط البدني. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني (بالإنجليزية) [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) والفرنسية) [www.csep.ca](http://www.csep.ca) (بالإنجليزية/الفرنسية) أو اتصل برقم الهاتف المجاني: 1-877-651-3755.

قبل أن تبدئي برنامج ممارسة الرياضة الجديد. الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك كذلك أن تسألني عن دليل PARmed-X الخاص بالحمل أو الحصول عليه من الموقع [www.csep.ca](http://www.csep.ca) (بالإنجليزية/الفرنسية) أو اتصل برقم الهاتف المجاني: 1-877-651-3755.

إذا كانت لديك أسئلة، فيمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بأسئلة ممارسة الرياضة والحمل التابع لـ SportCARE (العناية أثناء الرياضة) على رقم الهاتف 1-866-93-SPORT أو 1-866-937-7678



مر شهر واحد فقط وما زالت نشيطة. إنني أخذ الأمور ببساطة. وأتأكد من عدم المبالغة.

بإمكانك مواصلة التمتع بممارسة النشاط البدني العادي طيلة فترة حملك كلها، اهتمي بجسمك وبما تشعرينه به. إذا لم تكوني تمارسي الرياضة. فابدئي بممارسة الأنشطة الرياضية الآمنة كرياضة المشي أو السباحة. لا تتعجلي الأمور. إذا كنت تعاني من أية متاعب. فتوقفي عن ممارسة الرياضة وتحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك فوراً.

نعم! تؤدي ممارسة الرياضة المنتظمة إلى بناء عظامك وعضلاتك والحفاظ على صحتك. ممارسة الرياضة هامة في الوقت الحالي أثناء فترة حملك.

ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم قد تساعد بعدة طرق:

- ♥ قد تساعد في تهيئة جسمك للمخاض.
- ♥ قد تساعد على الشعور بتعب وإجهاد أقل.
- ♥ وقد تساعد على منع حدوث الإمساك.
- ♥ وقد تساعد أيضاً على زيادة الوزن عند معدل صحي.
- ♥ وقد تساعد أيضاً على زيادة مستويات الطاقة لديك.
- ♥ وقد تساعد في تمتعك بشعور أكثر إيجابية حيال جسمك.

يمكنك ممارسة الرياضة طيلة فترة حملك. كل ما عليك هو تذكر هذه النصائح:

- ♥ الرجاء التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة خططك لممارسة الرياضة.
- ♥ الرجاء اختيار الأنشطة الرياضية الآمنة كرياضة المشي والتمارين الرياضية منخفضة التأثير، أو السباحة أو التمارين الرياضية المائية.
- ♥ لا تمارسي الرياضة خارج المنزل عندما يكون الطقس شديد الحرارة أو شديد الرطوبة.
- ♥ اشربي كمية وفيرة من الماء طيلة الوقت أثناء ممارسة الرياضة: وقبلها وخاللها وبعدها.

## كاشياتوري الدجاج سهل وسريع

مقدار 1 علبة (796 مللي) من الطماطم المقطعة  
قطع مكعبة  
مقدار 2 كوب (500 مللي) من المشروم، المقطع  
4 قطع دجاج خالية من العظم  
1 لفلل أخضر، مقطّع إلى قطع مكعبة

1. في وعاء كبير، قومي بوضع الطماطم غير المجففة مع المشروم، ضعها في الزيت.
  2. قومي بإضافة قطع الدجاج، غطي الغطاء وقومي بالطهي عند درجة حرارة منخفضة لمدة 30 دقيقة.
  3. قلبي الدجاج على كل جانب وقومي بإضافة الفلفل الأخضر، استمر في الطهي لمدة 10 دقائق.
  4. قومي بإخراج الدجاج، قومي بغلي الصلصة، وكشف الغطاء حتى يصبح سمكها غليظ، صبي الصلصة فوق الدجاج.
- قدمي 4 وجبات.

## كاساديا الجبن النباتي

مقدار 1 ملعقة (15 مللي) من زيت نباتي  
مقدار 1/2 من الفلفل الأحمر أو الأخضر، مقسم  
لقطع مكعبة  
مقدار 1 كوب (250 مللي) من السبانخ الطازجة،  
مقطعة  
مقدار 1 طماطم، مقطّع لقطع مكعبة  
مقدار 2 من خبز التورتيللا بالطحين  
3/4 كوب (175 مللي) من جبن شيدر الممزق طويلاً

1. قومي بتسخين المزيج في الوعاء على شعلة نار متوسطة، قومي بإضافة الفلفل والسبانخ والطماطم، قومي بالطهي والتقليب لمدة 1 دقيقة، ضعي مزيج الخضراوات في الصحن.
  2. ضعي خبز التورتيللا في الوعاء، ضعي بالملعقة الخضراوات المطبوخة على خبز التورتيللا، قومي برش الجبن.
  3. ضعي فوقهم خبز التورتيللا الآخر.
  3. قومي بالتسخين لمدة 2 إلى 3 دقائق حتى يبدأ ذوبان الجبن، قومي بالتقليب والطهي لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى.
- أخرجيها من الوعاء وقطعيها.

قدمي 4 وجبات.  
قدمي الوجبة مع الفشة  
المحمضة والصلصة



رؤية طفلي الحديث!  
إنها طفلة بصحة جيدة، تناول الطعام  
الصحي أسهل مما كنت اعتقد، بالتأكيد  
أنها تجربة جديدة بالاحترام!

تهانينا! أثناء فترة حملك، قد تجدين كذلك أن تناول الطعام الصحي تجربة تستحق الاهتمام. لست مضطرة إلى تناول وجبات عديمة الطعم أو التخلي عن الأطعمة التي تفضلين تناولها. توجد طرق عديدة للتمتع بتناول الطعام، حافظي على إعداد الوجبات الصحية بعد ولادة طفلك، فتناول الطعام الصحي يمنحك الطاقة، وأنت تحتاجين إلى الطاقة من أجل الرضاعة الطبيعية وتربية أسرة تتمتع بصحة جيدة.

## هل يجب علي الحصول على تعليمات عن التغذية الإضافية؟

- | لا                       | نعم                      |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. هل عمرك لا يتجاوز 18 عاماً؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. هل كنت تعانيين من انخفاض أو زيادة في الوزن قبل الحمل؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. هل تتبعين نظام غذائي لإنقاص الوزن في أحيان كثيرة؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. هل أنت حامل بتوأمين أو ثلاثة توأمين؟   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. هل تعانيين من متاعب خاصة بتناول الطعام بسبب الغثيان أو التقيؤ؟   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. هل تتبعين نظام غذائي نباتي بشكل صارم بحيث لا تتناولين أي أطعمة حيوانية؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. هل يزداد وزنك بمقدار كبيراً أو ضئيل أكثر من اللازم؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. هل تتناولين أقل من وجبتين تضم منتجات الحليب يومياً؟  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. هل لديك حالة معينة تستلزم منك إتباع نظام غذائي معين؟<br>(كأمراض حساسية الطعام، السكري، متاعب في الجهاز الهضمي) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. هل تعرضت للحمل خلال العامين الماضيين؟   |

إذا كانت الإجابة بنعم على سؤال واحد أو أكثر من هذه الأسئلة، فمن الأفضل أن تتابعي مع أخصائي النظم الغذائية المسجل. اطلبي من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك تحويلك، بإمكانك الاتصال بإدارة الصحة العامة (Public Health Department) التابع لها أو مركز صحة المجتمع (Community Health Centre) لمعرفة أخصائي النظم الغذائية المسجل أو برنامج التغذية قبل الولادة الكندي (Canadian Prenatal Nutrition) في المنطقة التي تواجد بها.

الرجاء معرفة المزيد من المعلومات حول الطعام الصحي أثناء الحمل والخدمات التي قد يحق لك الاستفادة بها:

- ♥ طبيبك في إدارة الصحة العامة (Public Health Department) [www.alphaweb.org](http://www.alphaweb.org).
- ♥ مركز صحة المجتمع [www.aohc.org](http://www.aohc.org) - (CHC). إذا لم يكن لديك خطة التأمين الصحي لأونتاريو (OHIP)، فقد يتمكن مركز صحة المجتمع (CHC) من مساعدتك.
- ♥ FatRight Ontario. الرجاء الاتصال بالخط المجاني للتحدث إلى أخصائي النظم الغذائية المسجل على رقم هاتف 1-877-510-510-2، أو التفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) (بالإنجليزية والفرنسية).
- ♥ وكالة الصحة العامة في كندا - Public Health Agency of Canada [www.healthypregnancy.gc.ca](http://www.healthypregnancy.gc.ca) (بالإنجليزية والفرنسية) 416-973-0003
- ♥ دليل برنامج التغذية قبل الولادة في كندا (Canada Prenatal Nutrition Program Directory) - <http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca> (بالإنجليزية/ والفرنسية) 1-613-952-1220. ويوجد لدى الحكومة الكندية برامج للتغذية قبل الولادة (Prenatal Nutrition Programs) لمساعدة النساء على شراء الأطعمة الصحية والحصول على فيتامينات قبل الولادة. بإمكان الأشخاص الذين يعملون في هذه البرامج مساعدتك على معرفة طريقة طهي الأطعمة المحلية. بإمكانك التعرف على البرنامج القريب منك عن طريق الاتصال الهاتفي بوحدة الصحة العامة المحلية لديك [www.alphaweb.org](http://www.alphaweb.org) (بالإنجليزية). 416-595-0006. من الوسائل الجيدة كذلك مقابلة السيدات الحوامل الأخريات اللواتي يعشن في المنطقة القريبة منك.
- ♥ إذا لم يكن بمقدورك تحمل شراء الطعام الذي تحتاجين إليه، فيمكنك التوجه إلى بنك الطعام (Food Bank). لمعرفة قائمة بنوك الطعام (Food Banks) في أونتاريو، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني [www.oafb.ca](http://www.oafb.ca) واختيار (بحث عن بنك الطعام) أي "Find a Food Bank". بإمكانك الاتصال على الرقم 1-866-220-4022.
- ♥ اتصل على 1-1-2 (مجانياً) في أونتاريو، للعثور على مركز صحة المجتمع (CHC)، أو إدارة الصحة العامة أو أية خدمات أخرى. سوف تلقين المعلومات باللغة التي تتحدثين بها. في حال الحاجة إلى مساعدة إضافية، فقد يتمكن موظف الاستيطان من تقديم المساعدة إليك.





كتب هذا بشكل أساسي باللغة الإنجليزية من قبل: نقولا دابن. اختصاصي واستشاري النظم الغذائية

## best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

*Best Start*: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو  
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

(الرابطة الصحية) Health Nexus  
180 Dundas Street W., Suite 301  
Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567  
[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)

(Nutrition Resource Centre) مركز موارد التغذية  
(Ontario Public Health Association) بالاشتراك مع جمعية الصحة العامة في أونتاريو  
700 Lawrence Avenue W., Suite 310  
Toronto, ON M6A 3E4  
على رقم 416 367 3313 أو 1 800 267 6817. خارجي 222  
موقع الويب: [www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca)

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواءمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada) تعكس المعلومات المذكورة هنا آراء الكتاب ولا يصدق عليها بشكل رسمي من قبل حكومة أونتاريو أو الحكومة الكندية.  
حقوق الطبع والنشر محفوظة. مارس 2010



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada