

## Goda matvanor för gravida

När du är gravid är det viktigt att du får i dig näringsrik mat och att du äter regelbundet. Fostret behöver näring för att utvecklas och växa och du behöver energi för att orka den påfrestning som graviditeten innebär.

### Ät gärna

- \*Tre huvudmål och mellanmål varje dag
- \*minst två portioner av potatis, pasta, ris, gröt, flingor eller müsli varje dag
- \*bröd varje dag, gärna grovt bröd med fullkorn
- \*minst två portioner kött, fågel, fisk, ägg eller baljväxter varje dag
- \*två portioner grönsaker och/eller rotfrukter varje dag
- \*två till tre frukter eller bärportioner varje dag
- \*fisk två till tre gånger/vecka – både mager och fet fisk
- \* begränsa intaget av sötsaker, kaffebröd, söta drycker och snacks.

Vissa näringsämnen behöver du lite extra av. Nedan kan du läsa om vart du finner dessa.

### Folsyra

- \*baljväxter som bönor, linser, gröna ärter
- \*gröna bladgrönsaker som spenat, ruccola
- \*kål som broccoli, brysselkål, blomkål
- \*rotfrukter som kålrot, rödbetor
- \*grönsaker som röd paprika, majs
- \*frukt som apelsin, kiwi, honungsmelon
- \*bär som jordgubbar, hallon, björnbär, svarta vinbär
- \*fullkornsprodukter som bröd, råris, fullkornsgryn
- \*filmjök och yoghurt
- \*leverpastej.

### Järn

- \*blodpudding, leverpastej, paltbröd
- \*kött (nöt, lamm, vilt, gris)
- \*bönor, ärter
- \*skaldjur
- \*ägg.

### Kalcium

- \*mjölk, fil, yoghurt, ost (sex deciliter mjölk/fil/yoghurt och två skivor ost täcker dagsbehovet)
- \*grönkål, vitkål, spenat, bönor
- \*skaldjur, sardiner
- \*apelsin
- \*berikade mjölkersättningar, t.ex. havre-, ris- och sojamjök.

### Vitamin D

- \*lax, regnbågslox, makrill, sill, sik, konserverad tonfisk, konserverade sardiner
- \*berikade mejeriprodukter och matfetter.

Vill du veta mer, besök [www.1177.se](http://www.1177.se)

