الخبز/كربوهيدرات) الداكنه هم خيارات افضل من الكربوهيدرات البيضاء)













## الوجبات الخفيفه الجيده



















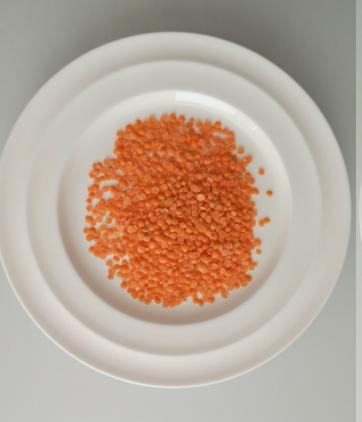






## (مصادر البروتينات الجيده (تناول كل يوم من هذه البروتينات











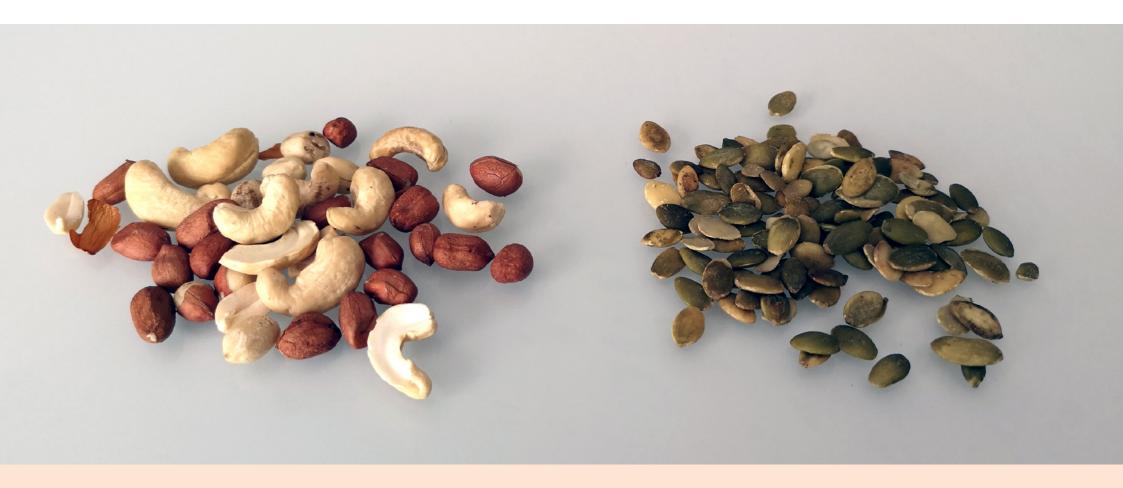








### فضيّل انواع المكسرات مثل الجوز و اللوز، و ليس البذور في فترة الحمل







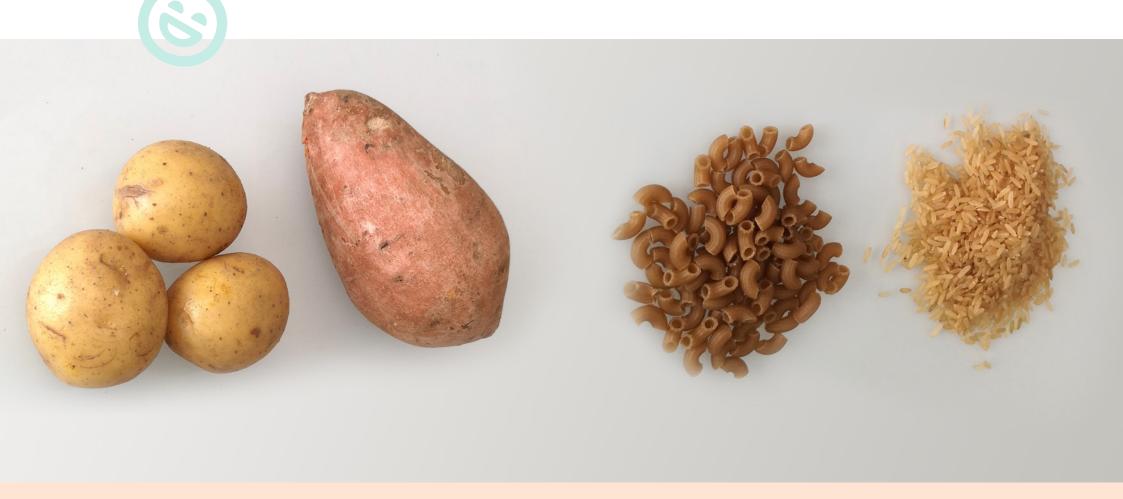








# كربوهيدرات الجيده















## افضل شراب عند العطش هو الماء













## لا يجوز شرب الكحول اثناء فترة الحمل







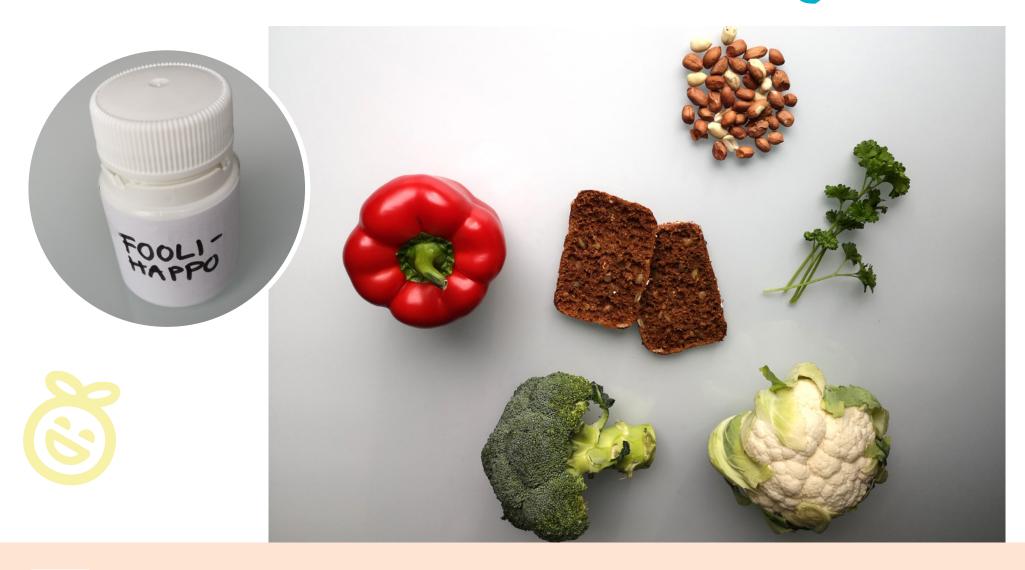








### الحامل تحتاج الى حمض الفوليك اثناء فترة الحمل













## فرش اسنانك صباحاً و مساءاً











