

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



الوجبات الخفيفة الجيدة



قم بأكلهم كل يوم





(مصادر البروتينات الجيده (تناول كل يوم من هذه البروتينات



فضّل 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 مساءً

