**О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОВЕДЕНИИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

**Рекомендации касательно питания беременных женщин и касательно безопасного питания**

**Первые 1,000 дней жизни** – это трехлетний период в жизни плода и ребенка, включающий девять месяцев беременности и два первых года жизни ребенка.

Здоровое питание ребенка в течение 1,000 первых дней жизни является крайне важным, ввиду его влияния на рост и развитие ребенка, правильное развитие его мозга, иммунной системы и функциональных способностей его организма. Также известно, что питание в раннем возрасте влияет на употребление пищи, пищевые приоритеты и привычки, и на здоровье человека в дальнейшие периоды жизни – в период взросления и во взрослом возрасте.

Здоровое питание является основой здорового и сбалансированного существования, предотвращения заболеваний и улучшения качества жизни на всем ее протяжении.

**В период беременности питание является особенно важным.** Тело готовится к развитию плода и к процессу кормления. Развиваются ткани матки и плаценты, и увеличивается кровоснабжение. Нормальное прибавление веса способствует здоровью женщины и ребенка и снижает риск осложнений.

* Новейшие исследования доказывают, что питание женщины во время беременности, темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность к ожирению в течение жизни, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.
* Беременная женщина должна уведомить медицинский персонал о ее состоянии здоровья и о пищевых привычках, таких, как вегетарианстве или веганизме, пищевых аллергиях, проблемах пищеварения или особой диете.
* Необходимо подчеркнуть, что приведенные рекомендации о питании во время беременности предназначены лоя здоровых беременных женщин. Женщины с особыми пищевыми потребностями, такие, как больные диабетом, должны проконсультироваться с лечащим врачом и диетологом. Как правило, каждой беременной женщине полезно получить консультацию диетолога-специалиста по вопросам питания.

**Общие правила питания**

Министерство здравоохранения рекомендует, во время беременности и в любое другое время, употреблять продукты питания согласно принципам средиземноморской диеты. Средиземноморская диета известна своими здоровыми качествами и преимуществами в ведении здорового образа жизни и предотвращении болезней.