**Оглавление**

1.Введение

2. Правильное питание беременной женщины в период беременности

2.1 Первая половина беременности

2.2 Вторая половина беременности

3. Роль питательных веществ в организме матери

3.1 Витамины

3.2 Минеральные вещества и микроэлементы

3.3 Дефицит питательных веществ и возможные осложнения в связи с ним

4. Заключение

5. Ссылки

6. Приложение

7.Список литературы

**1. Введение**

В настоящее время доказано, что основное условие нормального развития плода, а также здоровье малыша и молодой мамы – это правильное питание во время беременности. Здоровье новорожденного в значительной мере зависит от питания беременной женщины, его разнообразия и регулярности. От вредных привычек мамочки, к счастью, считают нужным отказаться еще с первых недель беременности. Труднее дела обстоят с коррективами в меню. Хотя не стоит забывать, что недостаточное и неполноценное питание может принести будущей матери такой вред как, например, отеки, лишние килограммы, проблемы с пищеварительным трактом, а также привести к самопроизвольному аборту, рождению недоношенных детей или отрицательно сказаться на ребёнке в более поздние сроки его жизни. Существует ошибочное мнение о полезности избыточного питания во время беременности. Чрезмерное переедание или питьё перегружают пищеварительный тракт, вызывая дополнительную нагрузку на сердце, печень, почки, которые и без того работают в этот период с повышенной нагрузкой.

Тогда в каком же количестве и какую пищу должна употреблять беременная женщина для рационального поступления в организм всех питательных веществ? Такой вопрос встречается повсеместно. В связи с этим можно отметить актуальность проблемы, которую я и попытаюсь раскрыть в данной курсовой работе.

**2. Правильное питание беременной женщины в период беременности**

Рациональное питание - одно из основных условий благоприятного течения и исхода беременности и нормального развития плода. Пища для беременной женщины должна быть полноценной и состоять из разнообразных продуктов с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, воды, минеральных солей и витаминов. Особенно велика роль белка — основного строительного материала для растущего плода. Потребность в белке во время беременности возрастает до 50%. Очень ценными являются молочные белки (молоко, творог, сыр), которые следует ежедневно включать в пищевой рацион беременной женщины. Из жиров наиболее полезны жиры молочных продуктов (сливочное масло, сливки), которые легко усваиваются организмом. Из растительных жиров рекомендуется употреблять подсолнечное масло. Баранье, говяжье или свиное сало труднее переваривается, поэтому при беременности, особенно во второй ее половине, его, употреблять не следует. Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе. Поступление энергии должно соответствовать затратам организма. Одним из важнейших показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела, в норме составляющее за период беременности 8-10 кг (по 300-350 г в неделю во второй половине беременности) [1].

Принимать пищу беременной женщине надо не реже 4 раз в сутки, по возможности в одни и те же часы. Завтрак должен быть сытным и составлять 30 — 35% суточного рациона. В него необходимо включать горячее блюдо (каша, блинчики), салат из свежих или вареных овощей, а также чай, кофе или молоко, яйцо, сыр, масло. Обед состоит из 3 блюд и составляет около 40% суточного рациона. Остальные 25% дневного рациона приходятся на ужин, который должен состоять из легких блюд (яичница, каша, творожные и овощные запеканки, салат). В 21—22 ч желательно дополнительно принимать простоквашу, однодневный кефир, компот и др. [2].

Правильное питание беременной женщины, соблюдение ею диеты предупреждает развитие так называемых токсикозов беременности — особых состояний, часто возникающих в этом периоде.

**2.1 Первая половина беременности**

Правильное питание женщины уже само по себе является профилактикой осложнений беременности. Для здоровых женщин какой-либо диеты в первой половине беременности не требуется, важно соблюдение режима здорового питания. Но поскольку первые 3 месяца являются периодом образования органов у плода, особенно важно, чтобы беременная получала полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в оптимальных физиологических количествах. Суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов при общей энергоценности 2400-2700 ккал такое соотношение полностью покрывает потребности организма беременной и обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы. При изменении вкуса и ощущении потребности в кислом или соленом, разрешается употреблять в небольших количествах селедку, икру, квашеную капусту, соленые огурцы. Вообще можно удовлетворять прихоти в еде, но ничем не злоупотреблять. Единственное, что должно быть совершенно исключено с самого начала беременности, - это алкогольные напитки. Недопустимо курение - каждая выкуренная сигарета неизбежно привносит свой «вклад» в развитие гипотрофии плода (и чем больше сигарет, тем сильнее гипотрофия). Не следует принимать без назначения врача и лекарства, особенно в первые месяцы беременности. Следует также исключить из употребления горчицу, перец, хрен, уксус. Принимаемая пища должна быть, безусловно, доброкачественной - слишком тяжки последствия пищевого отравления и для плода, и для самой беременной. Также в период беременности и в период лактации должны быть исключены любые консервы (из-за содержания в них токсичных консервантов), кроме имеющих на этикетке надпись: или «Для детского питания», или «Отсутствие консервантов гарантируется».

В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание. Первый завтрак должен содержать около 30% энергоценности суточного рациона, второй завтрак - 15%, обед - 40%, ужин - 10%, в 21 час стакан кефира - 5% [3].

**2.2 Вторая половина беременности**

Во второй половине беременности количество белка в рационе должно уже составлять 120 г, жира 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности суточного рациона 2800-3000 ккал. В дородовом отпуске, когда меняются объемы и условия труда и снижаются энергозатраты организма, калорийность пищи необходимо уменьшить. В это время не следует употреблять экстрактивные вещества (рыбные, мясные, грибные бульоны и подливы), различные копчености и консервы. Рекомендуются овощные, молочные и фруктовые супы, творог, сметана, неострый сыр, хотя питание беременных в этот период не должно ограничиваться молочно-растительной пищей. В сбалансированном питании беременных предусматриваются оптимальные количественные и качественные соотношения в суточном рационе основных питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Для роста матки, плаценты, молочных желез, для увеличения количества крови материнскому организму необходимы дополнительные белки. Потребность в них удовлетворяется главным образом полноценными животными белками, на долю которых в дневном рационе беременной должно приходиться 50%, из них около 25% - за счет мяса (120-200 г) или рыбы (150-250 г), 20% - за счет молока (500 г) и до 5% - за счет яиц (1 шт.). Молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, неострый сыр, отварное нежирное мясо, рыба содержат полноценные легкоусвояемые белки, незаменимые аминокислоты, которые находятся в оптимальных соотношениях.

Рацион беременных должен включать 75-85 г жиров в сутки, из них 15-30 г растительных (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масел, содержащих ненасыщенные жирные кислоты и витамин Е; из животных жиров рекомендуются сливочное и топленое масло высшего сорта. Тугоплавкие баранье и говяжье сало, а также некоторые другие виды животных жиров и маргарин из рациона исключают. Установлена прямая зависимость между содержанием в пищевом рационе беременной углеводов и массой плода. Беременная должна в сутки получать 350-400 г углеводов в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой, - хлеба из муки грубого помола (черный хлеб усиливает перистальтику кишечника и является, таким образом, одним из средств борьбы с запорами, которые нередко возникают при беременности), овощей, фруктов, ягод. Зимой и весной рекомендуются соки (яблочный, сливовый, томатный), компоты из сухофруктов и кисели из свежемороженых ягод. Начиная со второй половины беременности, женщина должна ограничить потребление кондитерских изделий, варенья, конфет, так как они способствуют увеличению массы тела беременной и плода. Количество сахара не должно превышать 40-50 г в день. Его можно заменить пчелиным медом (из расчета 1,25 г меда вместо 1 г сахара). Для благоприятного течения беременности, подготовки организма женщины к родам, нормального развития плода и новорожденного большое значение имеют витамины, потребность в которых у беременных возрастает почти в 2 раза [4].

Во второй половине беременности рекомендуется 5-6 разовое питание. Женщина должна получать (примерно): хлеба пшеничного — 100-150 г, ржаного — 150-200 г, мяса или рыбы — 200 г, масла сливочного — 40 г, масла растительного — 30 г, 1 яйцо, молока — 500 г, творога — 150 г, кефира — 200 г, сметаны — 30 г, мучных изделий (печенье, булочка и т п.) — 100 г, макаронных изделий — 60 г, крупы — 50 г, картофеля — 400 г, капусты —100 г, лука репчатого — 35 г, моркови — 100 г, томатов — 200 г, а также чай, какао (от кофе и острых приправ следует отказаться). Из этих же продуктов можно предложить меню беременной, в котором предусмотрен 4-разовый прием пищи:

— первый завтрак в 7-8 ч утра,

— второй завтрак в 11-12 ч,

— обед в 14-15 ч,

— ужин в 18-19 ч.

— можно устроить полдник: стакан молока с печеньем или стакан сока,

или стакан отвара шиповника, или фрукты, ягоды,

— а перед сном рекомендуется стакан кефира.

Это расписание приема пищи может меняться в зависимости от распорядка беременной, ее занятий и т.д. Следует распределить продукты таким образом, чтобы мясо, рыба, крупы входили в завтрак и обед. На ужин рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища. Последний прием должен производиться за 2-3 часа до сна [5].

**3. Роль питательных веществ в организме матери**

В период беременности потребность организма женщины в витаминах и минеральных веществах значительно возрастает, поскольку все системы и органы будущей мамы работают в усиленном режиме для обеспечения потребностей развивающегося внутри неё маленького человечка.

Даже самая сбалансированная диета не может обеспечить организм беременной женщины необходимым количеством полезных веществ, поэтому врачи настоятельно рекомендуют принимать поливитаминные комплексы для беременных.

Огромное значение для правильного развития беременности имеют витамины А, С, Е и группы В, а также минеральные вещества, особенно кальций и фосфор.

Эти соли необходимы для построения скелета плода и играют большую роль в обмене веществ матери.

Увеличивается также потребность в солях железа, содержащихся в красных кровяных тельцах (эритроцитах) и играющих большую роль в усвоении организмом кислорода. Много минеральных солей содержится в овощах, фруктах, мясе, в хлебе из муки грубого помола, в гречневой крупе, молочных продуктах.

Разнообразное питание обеспечивает организм женщины необходимым количеством минеральных веществ. Следует знать, что их недостаток в пище может способствовать заболеванию зубов.

Особая роль в рационе беременной женщины принадлежит поваренной соли.

Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме и развитию отеков, поэтому во второй половине беременности употребление поваренной соли надо ограничить. Не следует также употреблять много жидкости. При нормальном течении беременности женщина может выпивать до 1 л жидкости в сутки, а при наклонности к отекам ее количество ограничивают [6].

**3.1 Витамины**

**Витамин A**

• обеспечивает рост плода;

• участвует в образовании зрительных пигментов;

• обеспечивает развитие плаценты;

• играет важную роль в активации иммунитета;

• способствует улучшению самочувствия беременной женщины, помогает нормализовать сон, усилить сократительную функцию сердечной мышцы;

• благоприятно влияет на состояние кожи, волос и ногтей будущей матери.

Каротин в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Витамин А содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

• необходим для нормального развития всех элементов плодного яйца;

• участвует в обмене веществ и поддерживает работу всех органов;

• повышает иммунитет и работоспособность;

• губительно действует на бактерии, нейтрализует токсины;

• повышает устойчивость организма к инфекциям;

• укрепляет стенки кровеносных сосудов;

• ускоряет заживление ран.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина.

**Бетакаротин**

• активно участвует в защите организма от инфекций;

• улучшает зрение;

• способствует быстрому заживлению ран, что очень важно для будущей мамы в связи с предстоящими родами;

• антиоксидант, защищает клеточные структуры от разрушения свободными радикалами;

Бетакаротин встречается во всех оранжево-красных фруктах и овощах(морковь, персики, красный болгарский перец, помидоры), а также в шпинате, петрушке и финиках.

**Витамин D**

• необходим для образования скелета и зубов;

• поддерживает баланс кальция и фосфора в организме матери;

• необходим для профилактики рахита у грудного ребёнка;

• способствует оптимальной работе сердечно - сосудистой системы;

• способствует общему развитию будущего ребёнка.

Витамин D ускоряет поглощение кальция в кишечнике. Кальций и железо конкурируют за всасываемость в организме человека. Поэтому прием больших количеств витамина D может способствовать возникновению дефицита железа в организме. Витамин D способствует всасыванию в кишечнике магния, который, так же как и кальций, необходим для формирования костей (магний — «помощник» кальция). При дефиците витамина Е нарушается обмен витамина D в печени. Содержится в рыбьем жире, сардинах, сельди, лососе, тунце, молоке и молочных продуктах.

**Витамин В1 (тиамин)**

• предотвращает токсикоз первой половины беременности;

• укрепляет нервную и сердечно – сосудистую системы;

• улучшает аппетит.

Витамин В1 содержится в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях. Для того чтобы перевести тиамин в активную форму, требуется достаточное количество магния. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Кофеин. содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин В1, поэтому не следует злоупотреблять этими продуктами.

**Витамин В2 (рибофлавин)**

• участвует в процессах обмена веществ;

• играет большую роль в формировании костного скелета, мышц, нервной системы плода;

• является одним из основных витаминов роста.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме. Больше всего рибофлавина содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

**Витамин В5 (пантотеновая кислота)**

• участвует в подавлении воспалительных процессов;

• помогает справиться со стрессом;

• оказывает благотворное влияние на нервную систему (хорошая концентрация внимания, высокий жизненный тонус).

Основные пищевые источники витамина В5: дрожжи пекарские, пивные, сырой яичный желток, печень, почки, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва редьки, редиса, лука, моркови, салатные овощи), каши из недробленых круп, темное мясо индюка, отруби, овсяные хлопья, неочищенное зерно. Также витамин B5 содержится в продуктах: мясо, птица, рыба, цельнозерновой хлеб, орехи.

**Витамин В6 (пиридоксин)**

• стимулирует рост эмбриона;

• способствует образованию гемоглобина в эритроцитах;

• регулирует процессы торможения в нервной системе беременной женщины - уменьшает раздражительность.

Типичными, клинически доказанными показаниями для применения витамина В6 являются неукротимая рвота при беременности и необходимость стимулирования органов кроветворения. Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения — яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне.

**Витамин В12 (цианокобаламин)**

• участвует в метаболизме белка;

• необходим для образования гемоглобина в эритроцитах;

• регулирует обмен жиров и углеводов;

• стимулирует работу нервной системы.

Цианокобаламин – это единственный витамин, который содержит незаменимый минеральный элемент кобальт. Для того чтобы витамин В12 хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием. Только в этом случае витамин сможет принести пользу. Источники цианокобаламина - только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина В12 в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше - в мясе и птице.

**Фолиевая кислота**

• снижает риск развития пороков нервной системы будущего ребёнка;

• обеспечивает рост и развитие плода.

Ежедневное употребление беременной женщиной фолиевой кислоты снижает на 80-100% риск развития врождённой аномалии позвоночника и анэнцефалии (врождённое отсутствие некоторых структур головного мозга)

Необходимо отметить, что фолиевая кислота усваивается лучше, чем её природный аналог - фолат, который содержится в зелёных лиственных овощах, бобах, спарже и цитрусовых [7].

**Никотинамид**

• оказывает положительное влияние на функцию коры больших полушарий головного мозга;

• усиливает секреторную и моторную функцию желудка;

• улучшает циркуляцию крови;

• снижает повышенное артериальное давление;

• усиливает кровоток в капиллярах, что положительно сказывается на функции плаценты [8].

**3.2 Минеральные вещества и микроэлементы**

**Железо**

• участвует в образовании гемоглобина в эритроцитах;

• поддерживает иммунитет;

• положительно воздействует на нервную систему.

Продукты, богатые железом: печень, мясо, рыба, яичный желток, гречневая, перловая и овсяная крупы, ржаной хлеб, бобовые, фрукты и фруктовые соки, капуста.

**Йод**

• оказывает влияние на формирование и созревание головного мозга плода;

• участвует в образовании гормонов щитовидной железы;

• участвует в эндокринном обеспечении нормального течения беременности.

Последствия недостатка йода в организме могут быть очень серьёзными: развитие врождённых пороков, спонтанный выкидыш. Пищевые продукты, йодированная соль и вода могут удовлетворить суточную потребность в йоде лишь на 4%, поэтому всем беременным женщинам необходимо принимать мультивитаминные препараты, содержащие 150 мкг йода.

Одним из наиболее богатых йодом морепродуктов является ларминария, более известная под названием морская капуста. Рыба, содержащая йод: сельдь, камбала, треска, палтус, морской окунь, тунец, лосось, а также йод содержат гребешки, крабы, креветки, кальмары, мидии, устрицы.

**Кальций**

• участвует в образовании костей и зубов;

• регулирует ритм сердца;

• участвует в формировании нервной системы, сердца и мышц;

• необходим для развития всех тканей ребёнка, включая нервные клетки, внутренние органы, скелет, ткани глаз, ушей, кожи, волос и ногтей;

• участвует в процессе свёртывания крови.

Наиболее богаты кальцием молоко и молочные продукты , в которых он содержится в виде соединений с белком, и поэтому хорошо усваивается организмом. Кальций, содержащийся в продуктах растительного происхождения (фасоль, горох, бобы), усваивается значительно хуже, поскольку находится в них в виде труднорастворимых соединений.

**Магний**

• участвует в регуляции нервно-мышечной передачи, предотвращая тем самым повышение тонуса матки;

• участвует в деятельности многих важнейших ферментов;

• необходим для правильного образования костей;

• усиливает желчевыделительную функцию печени и желчного пузыря;

• обладает антистрессовым действием, нормализует сон;

• участвует в инициации родового акта.

Магнием богаты в основном продукты растительного происхождения: капуста, гречневая, рисовая, пшенная, овсяная, перловая, ячневая крупы, толокно, овсяные хлопья «Геркулес», фасоль, горох, зелень петрушки, свекла, арбузы, бананы, вишня, морковь.

**Медь**

• участвует в деятельности мозга;

• необходима для нормального функционирования желез внутренней секреции, выработки инсулина и адреналина.

Содержится в продуктах как животного происхождения: устрицы, рыба, мясные субпродукты, домашняя птица; так и в продуктах растительного происхождения: бобовые, продукты из цельного зерна, орехи, некоторые зеленые овощи.

**Хром**

• способствует более эффективному обмену веществ;

• стимулирует деятельность ферментов, участвующих в использовании глюкозы для производства энергии.

• управляет метаболизмом инсулина.

Хром содержится в продуктах животного и растительного происхождения: говяжья печень, яйца, курица, устрицы, сыр, томаты, шпинат, бананы, зеленый перец, проростки пшеницы, бобы, пивные дрожжи [9].

**Цинк**

• снижает риск развития внутриутробных аномалий;

• участвует в формировании скелета плода;

• необходим для транспорта витамина А;

• необходим для синтеза белков и инсулина.

Наиболее богатым натуральным источником цинка являются устрицы. Содержание цинка в 6 устрицах ровняется к 100% рекомендуемого ежедневного потребления цинка, это больше чем любой другой источник питания: говядина, свинина, рыба, яйца, орехи, бобовые, отруби пшеницы, тыквенные семечки.

**Марганец**

• необходим для развития хрящей;

• антиоксидант;

• помогает организму усваивать глюкозу;

• играет существенную роль в деятельности ферментов, необходимых в процессе репродукции, роста, жирового обмена.

Источники марганца: печень, шпинат, орехи, бобы, крупы, горох, фасоль, черный и зеленый чай, овес, хлеб из недробленого зерна.

**Селен**

• антиоксидант;

• поддерживает иммунитет;

• усиливает действие витамина Е

Хорошим источником селена являются морская рыба, морепродукты, печень, мясо, яйца. Лучшим источником селена являются дрожжи, с точки зрения его содержания и усвоения [10].

**3.3 Дефицит питательных веществ и возможные осложнения в связи с ним**

Дефицит витаминов затрагивает весь организм любого человека, что же говорить об организме беременной женщины? Здесь страдают уже двое.

* Недостаток фолиевой кислоты во время беременности в организме матери может привести к таким последствиям, как: частичная или полная отслойка плаценты, спонтанный аборт и рождение мертвого ребенка, врожденные пороки у плода, а также многие другие страшнейшие отклонения.
* Дефицит кальция способствует задержке роста плода, развитию токсикозов.
* Недостаток магния может привести к развитию судорожного синдрома.
* Дефицит витамина В2 вызывает поражение глаз, кожи, задержку роста плода.
* При недостатке витамина В1 нарушается пищеварение, появляются мышечная слабость, болевые ощущения в области сердца.
* Недостаток витамина В6 в рационе будущих мам может привести к рождению детей с судорожным синдромом.
* При недостатке железа могут развиваться головокружения, нарушения концентрации внимания, головная боль, снижение памяти. У женщин, страдающих анемией, чаще наблюдаются преждевременные роды и рождаются дети с низкой массой тела.

Недостаток витамина А неблагоприятно отражается на росте плода и даже может вызвать его гибель [11].

**4. Заключение**

Развитие новорожденного во многом зависит от того, как питалась мать во время беременности. Избыточное или несбалансированное питание матери представляет серьезную угрозу благополучию малышей, которым предстоит появиться на свет. Ежедневно организм матери нуждается в белках, жирах, углеводах, клетчатке, жидкости и других важных веществах.

Питание беременной женщины должно, с одной стороны, обеспечить правильное внутриутробное развитие плода, с другой - помочь сохранить собственное здоровье. Никогда не поздно во время беременности изменить и улучшить свои привычки в еде. От этого здоровье вашего ребенка только выиграет и, кроме того, закрепленные положительные изменения в питании позволят вашему ребенку вырасти с ними и распространить их в своей будущей семье.

Во время беременности вы должны обеспечить ваше развивающееся дитя всеми необходимыми питательными веществами, иначе он заберет их из вашего же организма.

**5. Ссылки**

[1] Хант Э., Хесс М. Питание будущей мамы. (М.: "Фаир-Пресс", 1999), стр. 92

[2] Шувалова О., Васильева А. Кулинария здоровья. (СПб.: "Невский проспект", 2001), стр. 213

[3] www.tvoybaby.org

[4] www.tvoybaby.org

[5] www.allwomens. ru

[6] Хант Э., Хесс М. Питание будущей мамы. (М.: "Фаир-Пресс", 1999), стр. 121

[7] Браун Дж. Питание и беременность: Все о питании до зачатия, во время беременности и после родов. (М.: "Фаир-Пресс", 2001), стр.229

[8] Эйзенберг А. и др. Диета для будущей мамы: Универсальное пособие. (М.: “Издательство АСТ”, 2001), стр. 241

[9] Я скоро стану мамой!: Книга о гармоничной беременности. (Екатеринбург: "У-Фактория", 2002), стр. 338

[10] www.art-med.ru

[11] www.art-med.ru

**Список литературы**

1. Хант Э., Хесс М. Питание будущей мамы. (М.: "Фаир-Пресс", 1999)

2. Шувалова О., Васильева А. Кулинария здоровья. (СПб.: "Невский проспект", 2001)

3. Браун Дж. Питание и беременность: Все о питании до зачатия, во время беременности и после родов. (М.: "Фаир-Пресс", 2001)

4. Эйзенберг А. и др. Диета для будущей мамы: Универсальное пособие. (М.: “Издательство АСТ”, 2001. - 384 с.)

5. Я скоро стану мамой!: Книга о гармоничной беременности. (Екатеринбург: "У-Фактория", 2002 - 448 с.)

6. www.art-med.ru

7. www.allwomens. ru

8. www.tvoybaby.org