**Pięć zasad żywieniowych dla świeżo upieczonej mamy**

**Narodziny dziecka wiążą się z szeregiem zmian w życiu jego mamy. Nie bez znaczenia pozostaje również modyfikacja diety. Dostosowanie się do pięciu najważniejszych zasad żywieniowych wpłynie pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale również ułatwi powrót do formy sprzed ciąży.**

1. **Częstotliwość i rozmiar posiłków**

Najważniejszą zasadę stanowi: jeść mało, ale często. By ułatwić sobie to zadanie warto nakładać dania na mniejszy talerz lub miseczkę – w ten sposób porcja wyda się większa od dokładnie takiej samej podanej w dużym naczyniu. Najlepiej, jeśli mamy skupią się na spożyciu pięciu wartościowych posiłków dziennie, mniej więcej co trzy godziny. W międzyczasie zapominając oczywiście o podjadaniu i wypijaniu słodzonych napojów.

**2. Woda, woda i jeszcze raz woda**

Woda to składnik, którego nie może zabraknąć w jadłospisie świeżo upieczonej mamy. Jest ona niezbędna, aby utrzymać prawidłową równowagę organizmu, a także przyśpieszyć pracę metabolizmu oraz wesprzeć laktację. Niestety w przypadku mam karmiących piersią nie każda woda jest odpowiednia. Najlepszym, a przy tym najbezpieczniejszym wyborem będzie sięgnięcie po wersję niegazowaną, o obniżonej zawartości sodu, rekomendowaną przez instytucje wyspecjalizowane

 w opiniowaniu produktów dla dzieci, jak np. wodę *Mama i ja*. Optymalna ilość jej dziennego spożycia powinna wynosić przynajmniej 1,5 l.

**3.Wyeliminuj cukry i niezdrowe tłuszcze**

Po porodzie należy pamiętać o wykluczeniu z diety produktów z dużą zawartością tłuszczów trans, cukru oraz niezdrowych dodatków w postaci konserwantów czy barwników. Mamy powinny unikać przede wszystkim sklepowych ciasteczek, batoników, chipsów, fast foodów, białego pieczywa, tłustych mięs i nabiału. Takie produkty są nie tylko ciężkostrawne, ale też tuczące, a przy tym ubogie w wartości odżywcze. Dobrą praktyką jest również zrezygnowanie ze smażenia na rzecz gotowania np. na parze lub grillowania czy pieczenia bez dodatku tłuszczu.

**4. Postaw na produkty pełnoziarniste, świeże warzywa i owoce**

Przy komponowaniu codziennego menu, młode mamy nie mogą zapomnieć o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości witamin oraz składników odżywczych. Istotna jest również wysoka zawartość błonnika, wspierającego pracę układu trawiennego i zapewniającego uczucie sytości na dłużej. W tym celu zalecane jest spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych: pieczywa, kasz, makaronów oraz sezonowych warzyw i owoców.

**5. Zapomnij o diecie odchudzającej**

Często zdarza się, że kobiety po porodzie chcą jak najszybciej uzyskać sylwetkę sprzed ciąży. Nie należy jednak śpieszyć się z treningiem, a tym bardziej z wprowadzeniem diety odchudzającej. Ciąża

 i poród stanowią bowiem spore obciążanie dla organizmu, który potrzebuje czasu na regenerację. Takie próby można zatem rozpocząć najwcześniej dwa miesiące po narodzinach dziecka.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł