



## Dikkat!

- Alkol ve nikotinden kesinlikle uzak durulmalı, kafein içeren içecekler de sınırlı sayıda tüketilmelidir (günde en fazla 3 fincan kahve ya da çay).
- Çiğ etler yenilmemeli (örnek: Carpaccio, biftek).
- Pastörize edilmemiş süt (önceden kaynatılması lazım) ve süt ürünlerinden kaçınınız. – “Pastörize edilmemiş süttten üretilmiştir” işaretlerine dikkat ediniz.
- Yumurtayı sadece pişmiş şekilde yiyiniz – Tiramisu, mayonez gibi çiğ yumurta içeren ve kahvaltıda yenilen sahadanda yumurta gibi yarı-pişmiş ürünleri yemeyiniz.
- Salam, sosis gibi çiğ etlerden ve sakatattan uzak durunuz.
- Füme yapılmış balıkları (somon) tercih etmeyiniz.
- Suşi, midye gibi çiğ deniz ürünlerinden yemeyiniz. Ton balığı, kılıç balığı, dilbalığı ve turnabalığı gibi besinler yüksek düzeyde metal içerdikleri için önlem olarak bu ürünlerin tüketiminden de kaçınılmalıdır.



## Genel Hijyen Kuralları

- Yemekten önce ve sonra, bir hayvanla vücut temasının ardından veya tuvaletten sonra düzenli ve titiz bir biçimde eller yıkanmalı.
- Meyve, sebze ve salata gibi ürünler iyice yıkanmalı.
- Temiz havlular kullanılmalı, gerektiğinde el kurulamak için tek seferlik kâğıt havlulardan alınmalı.
- Bulaşık süngerleri ve mutfak bezleri düzenli olarak değiştirilmeli.
- Et yemeği, çiğ yumurta ve çiğ sebze içeren yemekler pişirilirken, hazırlama aşamasında bu malzemeler mümkün olduğunca ayrı tabaklara koyulmalı.
- Mutfak eşyaları ve tabaklar özenli bir şekilde temizlenmeli.
- Bakteri oluşmasını önlemek için, çiğ ürünlerle hazır yemekler buzdolabında ayrı yerlerde muhafaza edilmeli.
- Buzdolapları düzenli bir şekilde temizlenmeli.
- Buzdolapları ve derin dondurucuların ısı dereceleri düzenli olarak kontrol edilmeli.
- Son kullanma tarihi geçmiş ürünler hiçbir şekilde tüketilmemeli.
- Marketlerden satın alınan dilimlenmiş salam, peynir veya salamuraya yatırılmış et gibi ürünlerin hijyenine özellikle dikkat edilmeli.

## Protein

Annenin ve çocuğun iyi beslenebilmesi için, vitaminli ve mineral maddesi yüksek yiyeceklerin yenilmesi gerekir. Hamileliğin 4. ayından itibaren vücudun protein ihtiyacı da artar.

İdeal yemek menüleri

- Az yağlı süt ile karıştırılan kahvaltılık mısır gevreği
- Yağsız yoğurt veya taze meyveli yoğurt
- Çavdar ekmeği, yağsız salam/jambon ve peynir
- Humuslu ve domatesli ekmek
- Yumurta ve ıspanakla patates
- Izgarada pişirilmiş hindi parçaları ile yeşil salata
- Brokoli ile birlikte suda haşlanmış alp somu balığı ve Risipisi pilavı



Yeterli düzeyde sıvı tüketiniz!  
(günde en az 2 litre, ideal su tüketim miktarıdır)