Gezond eten

Voor en tijdens de zwangerschap

Hieronder vind je een overzicht van de voedingsadviezen voor zwangeren.

DAGELIJKS

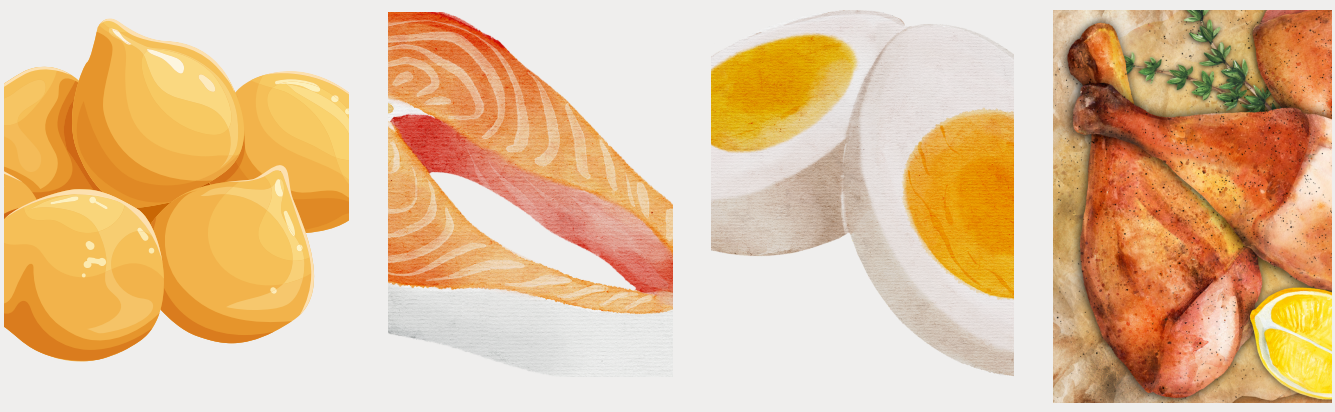
0.4 mg foliumzuur, 10 µg vit D, 2 l water, 4 porties zuivel

2 stukken fruit en 300 g groenten

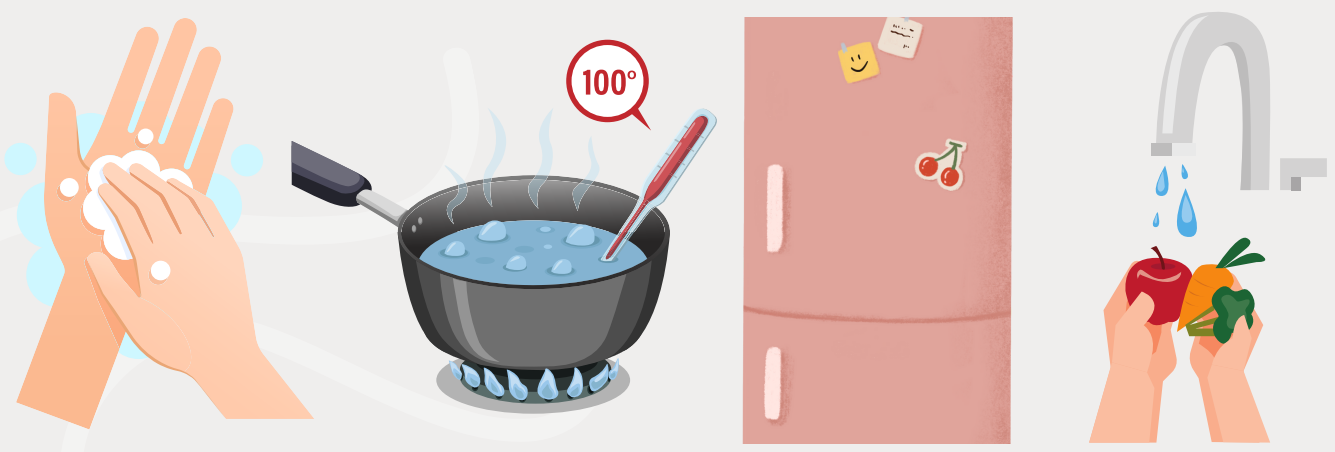
5 sneden volkoren brood, 5 lepels volkoren graanproducten of 5 aardappelen, een handje noten

WEKELIJKS

1 keer peulvruchten, 2 keer vis, 2 à 3 eieren, max. 500 g vlees



HYGIËNE!



Vlaanderen is zorg

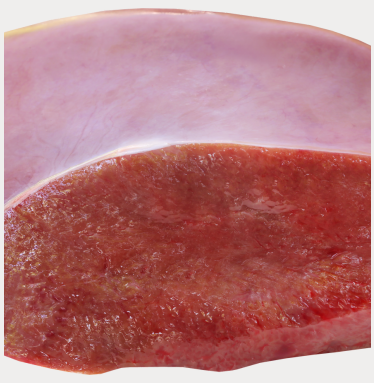
www.gezondzwangerworden.be

Te vermijden

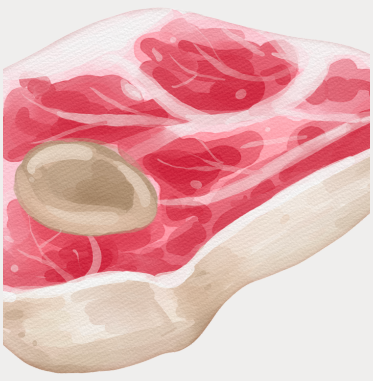
Voor en tijdens de zwangerschap

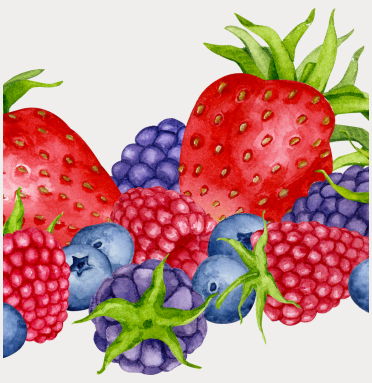
Hieronder vind je een overzicht van wat je best vermijdt tijdens de zwangerschap

Schadelijk voor de foetus: alcohol, nicotine, leverproducten



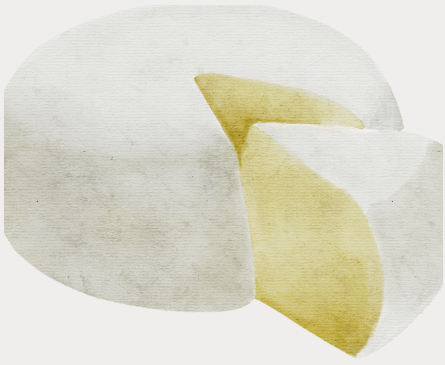
Toxoplasmoserisico: rauw vlees. rauwe groenten en fruit





Groenten en fruit zijn wel gezond. Schil of was het fruit goed; schil, bak of kook de groenten.

Listerioserisico: rauwe groenten, rauwmelkse kaas, rauwe vis



Ongezond: bewerkte voedingsmiddelen en frisdrank