



Wanita hamil perlu menitikberatkan amalan pemakanan sihat untuk kurangkan risiko kesihatan kepada wanita dan bayi.



Amalan Pemakanan Sihat Wanita Hamil

#HERNutrition for Pregnancy

1 Makan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti sederhana dan seimbang berdasarkan Panduan Piramid Makanan Malaysia terkini.



2 Makan mengikut waktu makan utama (sarapan, makan tengah hari dan makan malam) dan gunakan konsep **Pinggan Sihat Malaysia #sukusukuseparuh** sebagai panduan.

3 Pilih buah-buahan, susu, yogurt, sandwic, kekacang rebus, salad, biskut atau roti penuh bijirin dan lain-lain sebagai pilihan snek berbanding makanan dan minuman manis seperti kek, coklat, pastri bergula dan lain-lain.



4 Tingkatkan pengambilan makanan kaya protein, zat besi, folat dan zat iodin kerana diperlukan lebih banyak semasa hamil oleh tubuh.



5 Pantau peningkatan berat badan semasa hamil secara berkala.



6 Elakkan pengambilan kafein secara berlebihan yang biasanya terdapat dalam air kopi, air teh, minuman coklat, minuman berkarbonat dan minuman tenaga.

