



# 孕媽咪聰明選外食！ 自助餐吃對營養好健康

## 自助餐選擇多元容易達到均衡營養

### 自助餐三種地雷菜色

#### 1. 熱量高的加工品






#### 2. 隱藏的油炸類食物



#### 3. 假蔬菜真澱粉



### 孕期三階段關鍵營養素+建議菜單

孕期階段	第一階段(1-3個月)	第二階段(4-6個月)	第三階段(7個月以上)
關鍵營養	葉酸	鈣質	鐵
原因	幫助寶寶神經發展	幫助胎兒骨骼發育	避免貧血
建議配餐	南瓜 + 菠菜 + 雞腿 + 豬肝湯 	五穀飯 + 豆干炒肉絲 + 紅苜菜 + 海帶湯 	糙米飯 + 牛肉炒甜椒 + 炒黑木耳 + 蛤蜊湯 
素食餐	糙米飯 + 菠菜 + 紅燒鐵板豆腐 + 番茄炒蛋 + 海帶湯 