



Scheda 3

ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Suggerimenti nutrizionali

Cosa mangiare ogni giorno



**Non mangiare
per due...**

**Mangia
2 volte meglio!**

L'alimentazione durante la gravidanza non si discosta molto da quella degli altri periodi della vita della donna, benché debba coprire anche i fabbisogni nutritivi del nascituro e garantire il regolare decorso della gravidanza.

La regola principale è variare il più possibile, consumando tutti i principi nutritivi.

» Consuma quotidianamente frutta e verdura: 5 porzioni al giorno

Sono ricche di vitamine, minerali e fibra. Scegli prodotti locali e di stagione, variandone le tipologie. Spinaci, indivia, asparagi, cavolo cappuccio, agrumi e kiwi contengono folati, utili per le prime fasi di sviluppo del feto. Evita il consumo di funghi, specialmente quelli non coltivati.

» Consuma fonti di carboidrati ad ogni pasto

Sono un'ottima fonte di energia, minerali, vitamine e composti bioattivi. Alterna pasta, riso, pane, preferibilmente integrali, a patate e polenta. Prova a cucinare anche cereali meno comuni come orzo, farro, avena, quinoa e grano saraceno.

» Consuma proteine a pranzo e/o a cena variando spesso

- **Legumi 3-4 volte a settimana** come fagioli, ceci, piselli, lenticchie.
- **Pesce 3-4 volte a settimana** possibilmente di piccola taglia, prediligendo il pesce azzurro (es. sardine, sgombero, alici), che contiene sostanze utili allo sviluppo del sistema nervoso del bambino. Limita i pesci di taglia grande come pesce spada, tonno, salmone e i frutti di mare.
- **Carne 3-4 volte a settimana**, prediligendo quella bianca.
- **Uova e formaggi 1-2 volte a settimana.**

» Consuma grassi sani nella giornata

La qualità dei lipidi assunti è fondamentale per garantire il corretto sviluppo del bambino. A pranzo e cena condisci con olio extra vergine di oliva o altri oli vegetali, usandoli a crudo. Puoi arricchire pasti e spuntini con frutta secca o semi, come noci, nocciole, mandorle, semi di lino...

» Latte e yogurt 2-3 volte al giorno

Sono importanti fonti di calcio e proteine. Puoi consumarli a colazione o negli spuntini. Se ti piacciono, utilizza anche ricotta, fiocchi di latte e kefir.

» Limita i dolci e lo zucchero aggiunto

Limita a un paio di porzioni a settimana alimenti e bevande dolci come merendine, snack, succhi e bevande gassate. Preferisci dolci semplici come i biscotti secchi e le torte casalinghe non farcite. E' sconsigliato l'uso di dolcificanti artificiali di cui sono sconosciuti gli effetti sul nascituro.

» Poco sale ma iodato

Limita il sale aggiunto nelle pietanze, puoi insaporire anche con spezie ed erbe aromatiche! E' importante la lettura dell'etichetta dei prodotti confezionati come pane, grissini, cracker. Ricorda che i prodotti in scatola, in salamoia, i salumi, i formaggi stagionati e i cibi precotti sono ricchi di sale, quindi prediligi gli alimenti freschi e cucinati in casa!

» Idratati al meglio

È importante consumare almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno. Alcune acque minerali sono ottime fonti di calcio. L'acqua, inoltre, aiuta le funzioni intestinali.

Segue...



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Sanità Pubblica

Quanto aumentano le richieste nutrizionali

Le richieste nutrizionali aumentano principalmente nel secondo e terzo trimestre di gravidanza quando sopraggiungono i cambiamenti fisiologici principali e il metabolismo della donna si modifica.

L'aumento del fabbisogno energetico e proteico è strettamente connesso anche all'attività fisica svolta e allo stile di vita.

Trimestre	Fabbisogno calorico e proteico	Alcuni esempi	
I° trimestre	+ 70 kcal	Uno yogurt	
II° trimestre	+ 260 kcal + 7 g proteine	Uno yogurt, una fetta di pane e un piccolo frutto	
III° trimestre	+ 500 kcal + 21 g proteine	Uno yogurt, una fetta di pane, mezza fetta di carne e due cucchiaini di olio	

Come costruire la giornata alimentare

Esempio di colazione

- latte e biscotti integrali
- yogurt con fiocchi di avena
- pane, ricotta e marmellata



Esempio di spuntino 1

- frutta fresca e pane integrale
- macedonia e grissini integrali
- pane integrale, olio e pomodorini



Esempio di spuntino 2

- yogurt, orzo soffiato e noci
- latte, pane integrale e crema di mandorle
- panino ai semi e fiocchi di latte



Esempio di pranzo o cena

Inserisci sempre una fonte di carboidrati, una fonte di proteine, la verdura e la frutta.

- pasta e legumi, contorno di verdure, frutta fresca
- pesce con patate e verdure al forno, frutta fresca
- risotto integrale, carne bianca ai ferri con verdure grigliate, frutta fresca
- frittata al forno, verdure saltate e pane integrale, frutta fresca

