

O alimentație cât mai sănătoasă vă va ajuta să vă mențineți sănătoși. Dacă sunteți însărcinată sau intenționați să rămâneți însărcinată, o dietă sănătoasă vă poate ajuta și copilul. Această listă de verificare a nutriției este destinată femeilor și fetelor. Puteți completa această listă de verificare a nutriției pe cont propriu sau împreună cu furnizorul dumneavoastră de servicii medicale. Dacă urmați o dietă specială, dacă răspundeți "nu" sau "nu știu" la orice întrebare, sau dacă aveți o greutate crescută sau scăzută pentru înălțimea dumneavoastră, este posibil să beneficiați de o evaluare mai detaliată a dietei dumneavoastră sau să obțineți sprijin din partea unui furnizor de servicii medicale. Intenția este ca acest document să fie adaptat la contextul regiunii în care este utilizat.

1. Urmăți vreo dietă specială sau aveți obiceiuri alimentare speciale?

2a. Consumați în prezent trei sau mai multe porții de fructe sau legume (uscate, sucuri, congelate, conserve sau proaspete) în fiecare zi? Da/Nu

2b. Consumați în prezent cel puțin o porție de produse lactate (lapte/băuturi lactate sau budinci, iaurt, brânză) în fiecare zi? Da/Nu

2c. Consumați în prezent cel puțin o porție de cereale integrale sau versiuni "integrale" ale alimentelor precum pâinea, orezul, pastele, sărățelele, cerealele, ovăzul, meiul sau grâul în fiecare zi? Da/Nu

2d. Consumați în prezent cel puțin două sau trei porții de carne, carne de pasăre (pui sau curcan) sau ouă în fiecare săptămână? Da/Nu

2e. Consumați în prezent cel puțin două sau trei porții de leguminoase, fasole, mazăre, linte, nuci sau semințe în fiecare săptămână? Da/Nu

2f. Consumați în prezent cel puțin o porție de pește în fiecare săptămână? Da/Nu

2g. Limitați în prezent consumul de gustări ambalate, prăjituri, produse de patiserie sau băuturi îndulcite cu zahăr la mai puțin de cinci ori pe săptămână? Da/Nu

3. Luați în prezent acid folic? Da/Nu/Nu știu

4. Vă expuneți în prezent în mod regulat fața, brațele și mâinile la soare timp de cel puțin 10-15 minute pe zi? Da/Nu/Nu știu

5. Ați făcut recent un test de sânge pentru anemie? Acesta este un test de sânge care vă analizează nivelul hemoglobinei (Hb) sau al fierului. Da/Nu/Nu știu.

6a. Care este înălțimea dumneavoastră? Vă rugăm să specificați în centimetri sau în inci:

6b. Care este greutatea dumneavoastră? Vă rugăm să specificați în kilograme sau în Stones și pounds:

Informații suplimentare pentru Furnizori de servicii medicale. Aceste informații nu înlocuiesc sfaturile unui medic, ale unui furnizor de servicii medicale sau ale unui dietetician. Ele sunt oferite doar în scop educațional și informativ.

Î1 constă în identificarea oricărui obicei alimentar obișnuit care limitează aportul anumitor alimente sau grupuri de alimente care pot expune pe cineva la risc nutrițional. O dietă specială bine planificată poate satisface toate nevoile nutriționale.

Î2 (a) constă în evaluarea aportului de nutrienți, inclusiv antioxidanți, micronutrienți și fibre.

Î2 (b) constă în evaluarea aportului de nutrienți, inclusiv vitamina B12, calciu, proteine și iod. În cazul în care persoana răspunde "Nu" la această întrebare, luați în considerare dacă sunt necesare suplimente de calciu.

Î2 (c) constă în evaluarea aportului de nutrienți, inclusiv fibre, vitaminele B și minerale. Dacă răspunsul este "Nu", aceasta poate sugera un aport mai mare de carbohidrați procesați.

Î2 (d) constă în evaluarea aportului de nutrienți, inclusiv vitamina B12, fier și proteine.

Î2 (e) constă în evaluarea aportului de nutrienți, inclusiv proteine, fier și fibre.

Î2 (f) constă în evaluarea aportului de acizi grași omega 3 / omega 6, vitamina D, proteine, vitamina B12 și iod.

Î2 (g) constă în evaluarea aportului de grăsimi saturate, zahăr, sare și alți factori atunci când se consumă o dietă completă. În anumite circumstanțe, poate fi recomandabil să se consume aceste alimente, cum ar fi în cazul unui consum alimentar oral inadecvat sau al unei pierderi în greutate.

Î3. Dacă răspunsul este "Nu" sau "Nu știu", evaluați în continuare, inclusiv dacă persoana a luat vreodată acid folic și recomandați un supliment, dacă este cazul.

Î4. Dacă persoana se expune puțin la soare, locuiește într-o regiune cu raze UV insuficiente pentru a menține nivelul de vitamina D prin producție endogenă sau are pielea închisă la culoare, luați în considerare administrarea de suplimente de vitamina D.

Î5. Constă în identificarea anemiei. Valorile limită pentru hemoglobină pot varia în funcție de regiune. Dacă este scăzută, luați în considerare evaluarea nivelurilor de fier, B12 sau acid folic și sau suplimentați, după caz.

Î6. Se calculează, pe baza înălțimii și greutatei, indicele de masă corporală (IMC). Acesta se calculează prin împărțirea greutății în kilograme la pătratul înălțimii în metri. Un IMC sănătos este de obicei considerat a fi între 18,5-25 kg/m², deși acest lucru depinde de vârstă și de regiunea geografică. Măsurarea IMC este un ghid aproximativ pentru a determina cât de sănătoasă este o greutate pentru o anumită înălțime. IMC nu indică compoziția corporală sau sănătatea metabolică a grăsimii și a mușchilor. Pentru persoanele care nu sunt însărcinate, sfătuiți cu privire la o greutate sănătoasă, după caz, înainte de a concepe. Pentru persoanele însărcinate, oferiți indicații pentru creșterea corespunzătoare în greutate în timpul gestației, în funcție de IMC înainte de sarcină. Acest lucru poate varia în funcție de contextele locale.

Obiective de creștere în greutate în funcție de IMC înainte de sarcină (pe baza orientărilor Institutului de Medicină 2009):

	Total (kg)	Pe Săptămână
Subponderal <18.5kg/m ²	12.5 - 18	0.51 (0.44 – 0.58kg)
Greutate normală 18,5-24,9 kg/m ²	11.5 - 16	0.42 (0.35 – 0.50kg)
Supraponderal 25.0 –29.9kg/m ²	7-11.5	0.28 (0.23 – 0.33kg)
Obez >30kg/m ²	5-9	0.22 (0.17 – 0.27kg)

Informații suplimentare: Furnizori de servicii medicale trebuie să ia în considerare orice alimente din regiunea lor care sunt considerate a fi dăunătoare pentru sarcină. Furnizori de servicii medicale ar trebui să evalueze alte aspecte potențial dăunătoare ale stilului de viață, cum ar fi fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri recreaționale sau lipsa de exerciții fizice.