



# ما هي الأطعمة التي يجب تناولها وتلك التي يجب تجنبها أثناء فترة الحمل؟

يجب على الأم المستقبلية الحرص خلال فترة الحمل على تناول الأغذية المناسبة للوقاية من التسمم الغذائي ومن أجل حماية الجنين.

ب ...

**اللحوم والدواجن المطهية جيداً**  
يرجى الاطلاع على دليل وزارة الصحة الكندية لدرجات الحرارة الالزامية أثناء الطهي للتأكد من سلامة الطعام  
لا ينصح بتناول الكبدة أثناء فترة الحمل.



الأسمك والمأكولات البحرية المطهية  
مثل: المحار، والمحار الملمزي، وبلح البحر الأزرق بشرط الطهي حتى افتتاح القوقة  
الأسمك والمأكولات البحرية المدخنة المطهية أو التي يجب حفظها في البراد بعد الفتح  
الأسمك الصغيرة الغنية بالأوميغا 3  
مثل: السلمون المرقط (truite)، والسلمون، والماكريل، والسردين، والرنجة



البيض المطهي جيداً (صفار البيض يجب أن يكون صلباً)  
الأغذية المحضرية من البيض المبستر  
مثل: البيض وبياض البيض السائلان والذي تم بسترتهم للاستعمال في تحضير الوجبات التي يدخل في تحضيرها البيض الذي

اللحم الباردة التي تم تسخينها لدرجة التدخين  
اللحم الباردة المحفوظة والمملحة  
مثل: السلامي، والبابريوني



عجين اللحم الذي يجب وضعه في البراد فقط بعد الفتح  
مثل: عجين الكبد المحفوظ



الفاكهة والخضروات الطازجة والمغسولة تحت مياه جارية مع استعمال الفرشاة لذوي القشرة الصلبة

البرامع المطبوخة أو المحفوظة

الجين:

- الصلب المبستر (مثل: الشيدر، والجودا)
- الصلب (مثل: البارميزان، والروماني)
- الطازج المبستر (مثل: القريش، والريكتا)
- الجن المبستر المذاب أو الذي يمكن دهنه

الأجبان المطبوخة

استبدال ...

اللحوم والدواجن النية أو التي لم يتم طهيها بالقدر الكافي، مثل: التارتار (معجون لحم نيء)، اللحم المدمم، النقانق والسلحق ( هوت دوغ والمرقاز)  
الكبدة



الأسمك والمأكولات البحرية النية  
مثل: السوشي، والتارتار، والسيبيتشي (أسماك نية مجففة)  
الأسمك والمأكولات البحرية المدخنة المحفوظة بالبراد  
مثل: السلمون المدخن (السيمون فيمييه)  
الأسمك الكبيرة الحجم (والتي تحتوي على كميات كبيرة من الربيء)

مثل: التونة\*، وأسمك القرش، وأبو سيف، والمرلين  
\* تعد أمنة أسمك التونة المعلبة من نوع السكبيجاك أو ذات الزعنفة الصفراء (thon pâle)



البيض النيء أو الغير مطهي جيداً  
مثل: صفار البيض السائل، وحلوى الموس المحضرية بالمنزل، والمارينج، وصلصة سلطة السيزار المحضرية بالمنزل، والمايونيز المحضر بالمنزل، وعجين البسكويت غير المطهي



اللحم الباردة  
مثل: اللحوم المحضرية للساندويتش، والجامبون (فخذ الخنزير)، والباكون (لحن الخنزير المقدد)، ولانشون البولوني



عجين اللحم القابل للفرد المحفوظ بالبراد (pâtés)  
مثل: عجين الكبد المبرد (pâté de foie)، وعجين لحم الكروتون (cretons)



الفاكهة والخضروات الطازجة غير المغسولة



حبوب مبرومة (تم إنباتها)  
مثل: القول النابت، والفصة (luzerne)، وبراعم الفجل

الجين:

- الجن الطري (مثل: الكامامبرت، والبرى، والفيتا)
- الجن نصف الطري (مثل: جبن سانت بولين، والهافاري)
- الجن الأزرق

# وماذا عن المشروبات؟

## بالمشروبات الآمنة

الحليب المبستر

عصائر الفاكهة المبسترة أو التي تم تسخينها لدرجة الغليان

المشروبات الخالية من الكحول  
مثل: كوكتل الفاكهة الخالي من الكحول، والماء المضاف  
إليه نكهة، والماء المكرر

المشروبات الساخنة\* المجهزة من الأعشاب التالية:  
قشر البرتقال، والحمضيات، والزنجبيل، والنسرین  
\* ينبغي تناولهم باعتدال (2 إلى 3 قدح باليوم)

## استبدال المشروبات التي تشكل خطراً ...

الحليب الخام أو غير المبستر

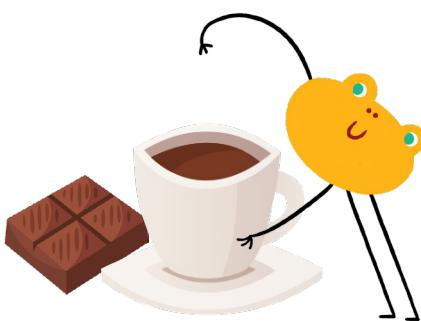
عصائر الفاكهة غير المبسترة

المشروبات الكحولية  
الكومبوتشا (مشروب فطر الشاي المخمر)  
مشروبات الطاقة

المشروبات الساخنة المجهزة من الأعشاب التالية:  
الكاموميل، وورق الصبار، وحشيشة السعال، وشاي العرق، والنعناع البري، ولحاء النبق، والشاغة المخزنية،  
وشاي لبرادور، والساسفراس، وجذور الحماض البري،  
واللوبيلية، وورق السناء إسكندراني، وغيرهم.

## الكافيين

ينصح بالحد من تناول الكافيين إلى 300 مجم في اليوم\*. تعادل هذه الجرعة قدحين من القهوة (500 مللي) أو ستة أقداح من الشاي (تر ونصف)  
تحتوي بعض الأطعمة على الكافيين ولذا يجب عدم الإكثار منهم.



الكافيين	الأغذية
100 إلى 200 مجم	1 كوب من القهوة المرشحة (فلتر) (250 مللي)
50 إلى 100 مجم	1 كوب من القهوة سريعة الذوبان (النسكافيه) (250 مللي)
40 مجم	1 قهوة إسبريسو (30 مللي)
50 مجم	1 كوب من الشاي (250 مللي)
40 مجم	1 عبوة معدنية (كانز) من المشروبات الغازية (355 مللي) مثل: الكولا
5 مجم	1 كوب من الحليب بالشوكولاتة (250 مللي)
30 مجم	1 قطعة من الشوكولاتة الخامقة (بدون حليب) (45 جرام)