

# Sono mamma

## e devo rimettermi in forze..

la mia Piramide Alimentare



## e poi devo ricordarmi di:

- 1 Lavare accuratamente frutta e verdura.
- 2 Preferire una cottura al vapore o nel forno a microonde.
- 3 Non saltare i pasti. Meglio diversi piccoli spuntini durante la giornata piuttosto di pochi pasti abbondanti.
- 4 Bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno.
- 5 Evitare le bevande alcoliche.
- 6 Non fumare.
- 7 Evitare il consumo di caffeina.
- 8 Evitare cacao, formaggi fermentati, crostacei, molluschi, mitili, fragole, ciliege, pesche, albicocche e altri alimenti potenzialmente allergizzanti.
- 9 Prima di escludere dalla mia alimentazione i cibi che possono conferire un sapore particolare al latte devo osservare la reazione del bebè: se il piccolo si mostra infastidito o rifiuta il seno, posso limitare il consumo dell'alimento non gradito.
- 10 Prima di assumere qualsiasi farmaco, anche i più comuni, devo consultare il medico.