# 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리



## 임신전, 초기에는
## 꼭 엽산(folate)을 챙겨먹어요!
## 결핍시 태아의 신경계에
## 장애를 초래하며,
## 빈혈, 유산을 일으켜요

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청

# 예비맘·초보맘을 위한 올바른 영양관리



## 엽산은 시금치, 무청, 참외, 딸기, 달걀, 대두 등에 많이 함유되어 있어요!

## 엽산 보충제도 섭취하세요(임신2-3개월 전부터)

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청

# 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리



## 철(iron)은 적혈구 성분으로 태아와 태반의 성장에 꼭 필요합니다.

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청

# 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리

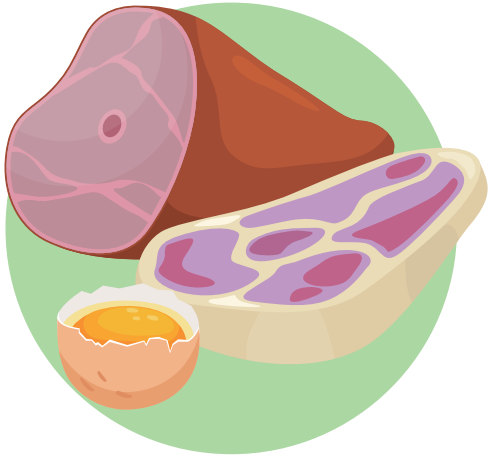


## 철은 소고기, 닭고기, 생선, 굴, 깻잎, 시금치 등에 많이 들어있어요!

## 철분 보충제도 잊지 말아요(임신4~5개월부터)

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청

## 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리



# 임산부 이것만은 피해주세요!!

# 덜익은 달걀, 새싹채소 및 무순, 덜익힌 육류, 비살균 유제품

청렴한 식약처, 국민안심의 시작

청렴韓세상

# 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리



## 영유아의 뼈 성장에 필요한
## 칼슘은 비타민D와 함께
## 섭취해야 흡수율이 높아져요

**유제품, 완두콩, 브로콜리 등에 칼슘이 풍부합니다.**

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청

# 예비맘 · 초보맘을 위한 올바른 영양관리



## 철(iron)은 필수 영양소이며,
## 소고기와 녹색채소를
## 이용하여 이유식을 만들면
## 철의 흡수율을 높일 수 있어요

식품의약품안전처
부산지방식품의약품안전청