

滿足懷孕和哺乳期的營養所需 及健康生活的10個要點：

1. 食物要多樣化，避免偏食；
2. 多選擇全穀類食物，如糙米；多吃水果和蔬菜；
3. 吃適量肉、魚、蛋和奶類及代替品；
4. 多選含奧米加-3脂肪酸較多而甲基汞（汞即水銀）含量低的魚類；
5. 多選含碘、葉酸、鈣和鐵豐富的食物；
6. 少吃加入糖分的食物和飲品或高脂食物；
7. 注意食物安全衛生；
8. 每天至少有30分鐘的體能活動；
9. 接觸陽光，讓身體製造足夠的維他命D；
10. 按醫護人員指導，服用含最少150微克碘的孕婦多種維他命及礦物質補充劑；懷孕的前三個月，每日服用至少400微克葉酸補充劑。

分娩後盡早餵哺，有助你和寶寶的健康。

小冊子內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資訊。



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900

FHS-MH17B (2025年2月修訂)
政府物流服務署印