

「食在好孕-吃對營養，寶媽都健康」手冊

4大亮點

孕期問題
一把抓

巧妙選擇
好營養

食物替換
好安心

影音設計
好貼心

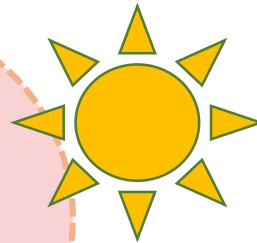


基礎全營養，孕期不擔心

孕期補鐵
很重要



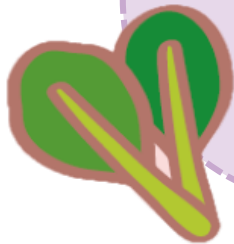
多曬太陽
補充維生素D



寶寶生長
鈣重要



膳食纖維
多補充



備孕葉酸
不可少



孕期體重
要控制



吃對營養 寶媽都健康