

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## Руководство по безопасному питанию для беременных женщин

Во время беременности важно соблюдать здоровую диету и следить за тем, чтобы Ваш организм и организм Вашего ребенка получали все необходимые питательные вещества. И Вы, и Ваш ребенок особенно подвержены заболеваниям, вызываемым некачественными продуктами питания. Поэтому очень важно соблюдать правила здорового питания и стараться не употреблять продукты, которые могут повысить риск заболеваний.

Хотя система контроля над безопасностью продуктов питания в Канаде одна из лучших в мире, тем не менее, ежегодно по стране отмечается от 11 до 13 миллионов случаев заболеваний, связанных с некачественными продуктами питания. Это значит, что состояние здоровья зависит от того, **какие** продукты питания включены в рацион, правильно ли **хранятся** продукты, а также от качества **приготовления**.

Во время беременности:

- иммунная система вашего организма ослаблена, в результате чего ей сложнее избавиться от инфекций и возбудителей заболеваний, находящихся в продуктах питания;
- некоторые микробы могут пройти сквозь плаценту и повысить вероятность заражения ребенка. иммунная система еще не родившегося ребенка не достаточно развита, чтобы защищаться от зловредных бактерий;
- риск заразиться листериозом у беременных женщин в 20 раз больше, чем у здорового взрослого человека, что может вызвать заболевание ребенка, преждевременные роды или мертворождение;
- непосредственный контакт с землей и кошачьими фекалиями может вызвать паразитарное заболевание токсоплазмоз. чтобы его избежать, не следует чистить кошачий туалет во время беременности;
- если источником потребляемой вами воды является не городской водопровод, а колодец, следует проводить его инспекцию три раза в год.

В Канаде действуют строгие правила и положения, целью которых является обеспечить отсутствие заражений и безопасность продаваемых в стране продуктов питания. Все компании, занимающиеся производством или продажей продуктов питания, должны соблюдать самые высокие стандарты – как фермеры и фирмы, перерабатывающие сельхоз продукцию, так и супермаркеты, гастрономы, мясные магазины и рестораны.



CPHA ACSP  
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER  
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.

