

PADANKAN FUNGSI DAN KELAS MAKANAN

Karbohidrat dan lemak

penting untuk pertumbuhan sel-sel baharu dalam fetus

Protein

mencegah wanita hamil daripada mengalami sembelit

Serat

pembentukan tulang fetus yang sihat dan memelihara tulang serta gigi wanita hamil

Kalsium dan fosforus

penting untuk perkembangan sistem saraf fetus yang sempurna

Asid folik

menyihatkan kulit fetus dan wanita hamil serta mencegah wanita hamil daripada penyakit gusi berdarah

Vitamin C

pembentukan hemoglobin sel darah merah untuk mencegah wanita hamil daripada menghidap anemia

Ferum

membekalkan tenaga untuk aktiviti harian wanita hamil