

খাদ্য উপাদান	গর্ভবতী মায়ের প্রথম তিন মাসের খাবার তালিকা
ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার	মালটা, কমলা, কাঁচা মরিচ, আমড়া ও পেয়ারা
ফলিক এসিড	মালটা, পাকা কলা
আয়রন সমৃদ্ধ খাবার	খেজুর, কিসমিস, কচুশাক, সামুদ্রিক মাছ, পালং শাক, ডাল, ডার্ক চকলেট, বাদাম, আপেল ইত্যাদি
ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার	রঙিন সবজি, রঙিন ফল, কলিজা
প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার	দেশি ছোট মাছ, মাংস, ডিম, মুরগি, ডাল
ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার	দুধ, দই, পনির, ইত্যাদি
স্টার্চ জাতীয় খাবার	আলু, লাল আটার রুটি, লাল চালের ভাত, পাস্তা
তরল খাদ্য	পানি, ডাবের পানি, স্যালাইন, ভেজিটেবল স্যুপ ও চিকেন স্যুপ
ভিটামিন ডি	ছানা, দই, পনির, মাখন ইত্যাদি