

Тарілка здорового харчування

Тарілка здорового харчування – це сучасна модель здорового харчування, яка відображає збалансоване щоденне меню. Включення основних груп корисних харчових продуктів забезпечує добову потребу людей різних вікових груп у ключових харчових речовинах – білках, жирах, вуглеводах, харчових волокнах, вітамінах, мінералах, мікроелементах, біофлавоноїдах тощо. Прихильність моделі здорового харчування дозволяє мати високу фізичну і розумову працездатність та низький ризик небезпечних захворювань.

Овочі, фрукти та ягоди обов'язково мають бути у вашій тарілці. З'їдайте не менше 300 г овочів та 200 г фруктів і ягід на день. Найкраще додавати овочі до кожного прийому їжі — цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини й багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату та іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву та інші овочі. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу й майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси тощо.

Здорове харчування передбачає споживання **м'яса птиці, телятини тощо**. Також 2–3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської жирної риби. Хороший вибір — це судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1–2 яйця.

Намагайтеся вживати одну порцію (75 г) **бобових і горіхів** на добу — квасолу, горох, червону сочевицю та нут. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолоних та несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах.

Надавайте перевагу **цільнозерновим продуктам**. Це вівсяна, гречана та пшенична каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб та хлібці. Випічки з білого борошна краще споживати менше, особливо якщо в ній багато солі та цукру.

Намагайтесь їсти нежирні і несолодкі **молочні та кисломолочні продукти** 2-3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще. Бажано обирати продукти без цукру та з невисокою жирністю. Споживання вершкового масла слід обмежити.

Стежте за тим, що написано на етикетках продуктів та обирайте продукти, що містять менше солі та вільних цукрів. Вживайте достатню кількість води, пийте, коли відчуваєте спрагу, адже зневоднення – також небезпечний стан для здоров'я. Пам'ятайте, воду можна отримати не лише з рідин, але й із їжею (наприклад, з кавуна та шпината). Обмежте споживання калорійних, солодких напоїв, не вживайте алкогольні напої.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти

