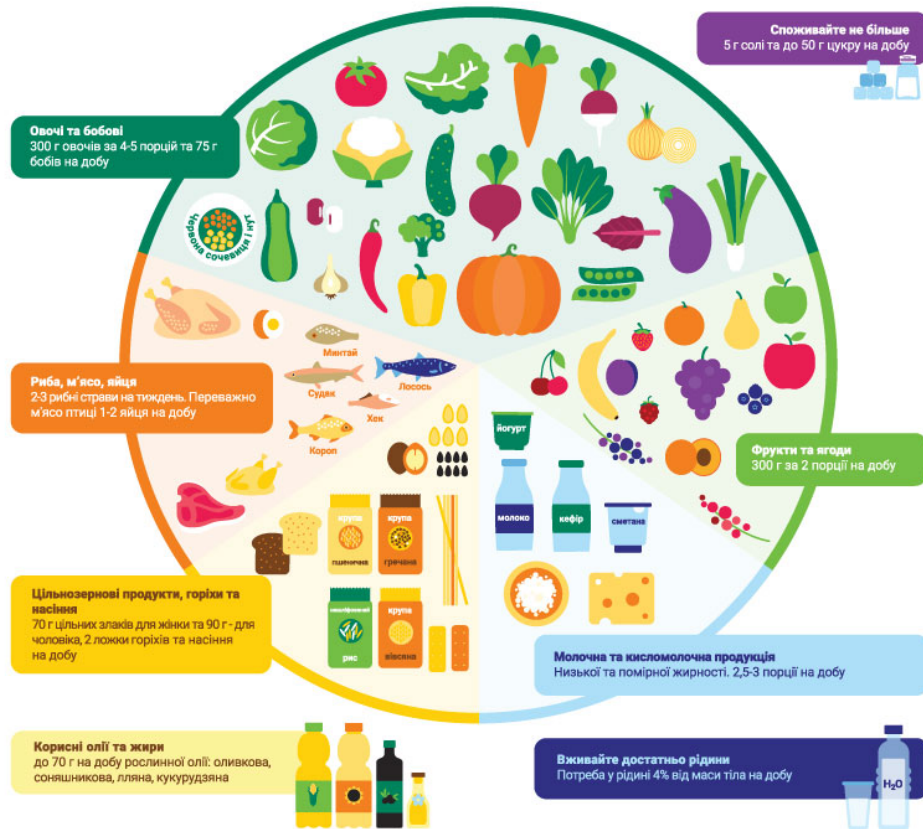


ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня:
овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



А ось і обіцяна тарілка здорового харчування МОЗ та національні рекомендації. Вам не доведеться обирати між корисним і смачним!

Здорове харчування може попередити цілу низку хронічних захворювань. То що ж їсти, щоби довше жити?

- 🥕 не менше 300 г овочів на добу
- 🍓 не менше 300 г фруктів та ягід на день
- 🍞 цільнозернові продукти: вівсяну, гречану та пшеничну каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб та хлібці
- 🥛 молочні продукти 2-3 рази на день
- 🍗 переважно споживати м'ясо птиці, телятину та крілятину
- 🐟 2-3 рази на тиждень їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської риби

🥜 корисні жири, які містяться у соняшниковій, оливковій, рапсовій, лляній та кукурудзяній оліях

Які харчові звички варто розвинути?

🕒 ніколи не пропускайте сніданок і намагайтесь снідати протягом першої години після підйому

🕒 вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну

🍎 робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду

Що ще?

👉 Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус — не менше 10 хв.

👉 Не відволікайтесь на телевізор, комп'ютер чи книгу: так ви можете з'їсти забагато некорисної їжі.

👉 Не плутайте емоції з голодом. Якщо дуже хочеться солодощів, дозвольте собі маленьку порцію. А краще з'їжте фруктів або випийте води.

👉 Пийте звичайну воду без смаку та домішок. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

👉 Пийте не більше 200 мл (1 склянки) фруктового соку на день, адже він містить велику кількість простих вуглеводів. Свіжі овочі та фрукти корисніші, ніж сік.

👉 Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть їх мороженими, сушеними або консервованими – але щоб в них не було забагато цукру або солі.

👉 Їжте не більше 50 г цукру (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі — до 25 г. Цукор є не лише в солодощах, а й у напоях.

👉 Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі та жиру: готових соусів, консервів, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування.

👉 Коли готуєте вдома, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів.

👉 Переходьте на йодовану сіль. Споживання солі за добу не має

перевищувати 5 г (1 чайна ложка). Якщо на етикетці сіль на початку списку — її в продукті забагато.

👉 Відмовтесь від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири» або «кулінарний» чи «кондитерський» жир. Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.

👉 Замість сала та вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову.

👉 Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі, краще в холодильнику (4°C). Приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

👉 Доводьте супи до кипіння, добре підігрівайте раніше приготовану їжу.

👉 Ведіть активний спосіб життя, приділяйте спорту не менше 30 хв на день. Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи прогулянка.

І пам'ятайте: будь-які рекомендації нічого не варті, доки їх не почати застосовувати на практиці