

Вплив харчування на здоров'я

Чи знаєш ти, що:

- здорове харчування — це не просто тарілка з одним салатом, а збалансований набір продуктів, зокрема й з м'ясом та різними кашами;
- корисна їжа може надати більше фізичної сили та витривалості;
- те, що ти їси, впливає на настрій — здорове харчування покращує психічний стан, а от фастфуд може спричиняти перепади настрою та брак енергії;
- пам'ять, увага, швидкість мислення - на усе це впливають продукти, які ми обираємо. Отже, здорова тарілка може стати твоїм союзником у навчанні.

Здорове харчування — це, насамперед, розмаїття. У різних продуктах містяться різні поживні речовини, і нашому організму потрібно отримати якомога більше користі: обід, що складається з котлети та макаронів, є неповноцінним, тут не вистачає інших важливих груп продуктів, зокрема овочів.

Цікаво дізнатись більше? Тоді поїхали! Тут ти можеш дізнатись, наскільки добре розбираєшся у здоровому харчуванні <https://znaimo.gov.ua/quiz#goto-q6>

Їж більше фруктів та овочів

А чи знаєш ти, що потрібно з'їдати 2 порції фруктів та 3 порції овочів на день? - ВООЗ рекомендує вживати овочі та фрукти за правилом «5 на день», тобто 5 порцій щодня.

«Одна порція» це скільки?

Для дорослих та підлітків одна порція становить 75 грамів овочів та 150 грамів фруктів чи ягід, а для дітей молодшого віку — це та кількість фруктів або овочів, які можуть вміститися на долоні дитини.

Одна порція фруктів = 1 середній фрукт (наприклад, персик чи яблуко) або 2 маленькі фрукти (сливи або ківі), 1 склянка ягід або 1 склянка кавуна чи дині.

Одна порція овочів = 1 середній овоч (болгарський перець, морквина) або 1 склянка зелені. Ідеально, щоб порція зелені була присутня в твоєму раціоні щодня.

Фрукти і овочі є одним із основних джерел вітамінів, мінералів і харчових волокон (клітковини):

- містять багато вітамінів та мінералів - ти помітиш, що побільшало енергії та покращилась пам'ять, концентрація та увага;
- багаті клітковиною та водою, що сприяє здоровому травленню та підтримці нормального функціонування кишківника;
- допомагають підтримувати імунітет та боротись організму з хворобами;
- дослідження підтверджують, що саме 5 порцій фруктів та овочів сприяють продовженню тривалості життя.

Зверни увагу на фрукти та ягоди, коли плануєш перекус, адже це так просто - взяти з собою яблуко чи банан. Також фрукти і ягоди прекрасно можуть замінити десерт. Такий перекус точно буде кориснішим, ніж тістечко з білого борошна та жирного крему.

Пам'ятай про принцип «веселки» — обирай різноманітність та різнокольоровість!

Пропонуємо сьогодні виграти свій перший мільйон. За посиланням можеш пройти опитування та перевірити свої знання про харчування <https://learningapps.org/display?v=pw6s4nata21>

Їж менше солі

У складі солі є такі елементи як натрій та хлор, які є необхідними для повноцінного функціонування нашого організму. Однак їх надмірна кількість, тобто коли ми їмо занадто багато солі, може нам сильно нашкодити.

Рекомендована добова норма солі має становити не більше ніж 5 г, а це 1 ч.л.

Світова статистика свідчить: понад 90% дорослих і 96% дітей у віці до 4 років вживають більше за рекомендовані норми солі.

Здається, що ти вживаєш менше? Давай порахуємо! Близько 70% солі потрапляє в наш організм через готові продукти, які ми беремо на полицях супермаркетів. Топ-чотири це:

- хліб,
- оброблені продукти з м'яса (сосиски, ковбаси, балики),
- твердий сир,
- консерви і напівфабрикати.

Щоб зменшити кількість солі в раціоні:

- обирай у супермаркеті продукти з меншим вмістом натрію (виробник вказує цю інформацію на етикетці);
- готуй більше страв самостійно та додавай сіль наприкінці приготування;
- трави, спеції, лимон - це все чудові альтернативи солі;
- використовуй йодовану сіль. Це допомагає уникнути дефіциту йоду в раціоні та сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. До того ж йод критично важливий для роботи щитоподібної залози, обміну речовин та розвитку всього організму.

Їж менше цукру

Цукор – це не лише напівпрозорі кристалики, які ми додаємо в чай. Він міститься у багатьох продуктах, які ми їмо: хліб, йогурти, соки, соуси, овочеві консерви та навіть в солоній випічці.

Надмірна кількість цукру в раціоні може спричинити карієс, ожиріння, порушення обміну речовин, діабет 2-го типу та захворювання серцево-судинної системи.

Що більше цукру ми їмо, то більше нам його хочеться. Але ж які норми споживання цукру?

ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільного цукру до 10% від загальної кількості спожитих калорій.

Скільки це для школярів? До 25 г або до 5 чайних ложок на день.

Чи знаєш ти, що в 1 ложці кетчупу може бути аж 4 грами цукру? А в пляшці газованої води до 40 грамів цукру (це майже 8 ложок цукру).

Як зрозуміти, що у крові підвищується рівень глюкози (цукру)? Спершу дитина або дорослий може не відчувати жодних симптомів. Однак згодом можуть з'являтися втома, відчуття голоду, «туману» в голові.

Корисна порада: щоб уникнути надмірного споживання вільного цукру, заміни продукти та напої з його високим вмістом на більш здорову альтернативу. Обирай фрукти на десерт замість печива, тістечок чи торта. Замість солодких газованих напоїв візьми за звичку пити чисту воду.

А тут можеш перевірити свої знання: <http://surl.li/ohpdq>

Пий більше води

Вода - одна з найважливіших речовин у нашому організмі. Вона транспортує поживні речовини та кисень, допомагає підтримувати температуру тіла на одному рівні, бере участь у процесах травлення та дихання. Організм людини приблизно на 60% складається з води.

Вода сприяє кращій працездатності, позитивно впливає на настрій, рівень енергії та роботу мозку. У деяких людей зневоднення може викликати головний біль і мігрень.

Скільки води потрібно випивати за день? Кількість води, необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури на вулиці. Проте є цифри, на які можна орієнтуватися:

якщо тобі від 6 до 11 років – вживай близько 1,5-2 літри води на добу

від 11 до 14 років – 1,7 – 2,3 літри

від 14 до 18 років – 2,3 – 3,2 літри води на добу

Чи можна пити солодку воду замість простої?

Ні, хоча солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор. Сік, навіть свіжовичавлений, теж не є заміником води.

Як не забувати пити воду? Найкращий варіант — завжди мати з собою питну воду. Вдома це зробити нескладно: просто постав склянку води біля свого робочого місця. А для того, аби не забувати пити у школі, попроси батьків купити тобі багаторазову пляшечку. Наповнюй її водою щоразу, як виходиш з дому. Так ти завжди матимеш з собою необхідний запас води.

Пити достатньо — одна з найпростіших і найкращих звичок, яку ти можеш практикувати щодня для піклування про здоров'я. Переконайся, що ти отримуєш достатню кількість води щодня і потурбуйся, щоб завжди мати її з собою.

Загальні рекомендації про те як покращити свій раціон

В даній публікації ми зібрали 8 простих порад, які допоможуть тобі здорово харчуватись:

- ніколи не пропускай сніданок. Намагайся снідати в першу годину після пробудження й вечеряти не менш ніж за три години до сну;
- не відволікайся під час їжі на телевізор, комп'ютер чи книжку - так ти зможеш насолодитися смаком їжі та відчувати насичення їжею;
- їж 5 порцій овочів та фруктів кожного дня;

- пий звичайну воду без смаку, орієнтуючись на відчуття спраги;
- обмежуй споживання цукру (не більше 25 г на день);
- їж менше оброблених продуктів, у яких забагато солі та жиру;
- обирай йодовану сіль замість звичайної.

Пропонуємо весело закріпити знання та пограти гру <http://surl.li/oiasr>

ОПИТУВАЛЬНИКИ

"Основи здорового харчування"

https://docs.google.com/forms/d/162CGFB3bW_VSZxmKsLp8b5E4Et50yxtHgVX54mSxEVM/edit

"Цукор, сіль та трансжири - небезпека, про яку ми можемо не здогадуватися"

https://docs.google.com/forms/d/1M0VS5Ibt0mZdJNhztjzHZ_bWFLtNCKmspGXDCRouyc/edit