

Їж більше фруктів та овочів

Сьогодні поговоримо про корисну п'ятірку. Заінтригували?

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, морква) 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>

Проект реалізовується Центром громадського здоров'я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні.