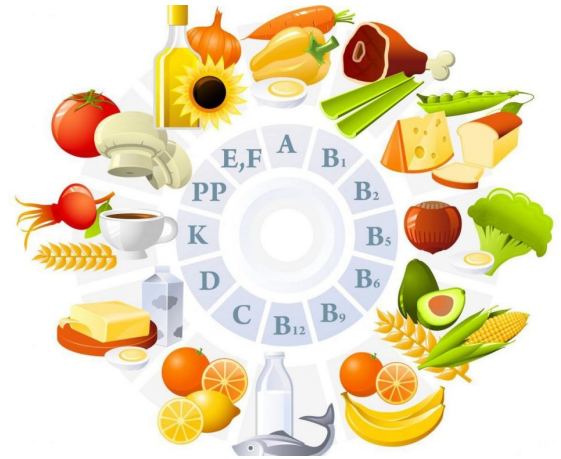


8 порад для здорового харчування



Сподіваємось, що місяць пролетів цікаво та корисно для всіх!

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 телевизор, комп'ютер чи книжку - так ти зможеш насолодитися смаком їжі та відчутти 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.

Як же змінити свої звички та досягти мети?

- Починайте з малого, не поспішайте
- Ставте досяжні цілі
- Складайте список покупок
- Читайте етикетки
- Залучайте до своїх нових звичок членів родини, друзів
- Будьте послідовними
- **Вірте в свій успіх!**

Пропонуємо весело закріпити знання та пограти гру

<https://wordwall.net/uk/resource/45566306/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-9-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81>

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