

ВІДЕОУРОКИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Збалансоване харчування є важливою складовою здоров'я як дітей, так і дорослих.

Хочете дізнатися, як зробити так, щоб їжа приносила максимум користі та насолоди?

Тоді рекомендуємо подивитися відеоуроки про здорове харчування, який створили шеф-кухар Євген Клопотенко разом із лікарями-дієтологами з Асоціації дорослого та дитячого харчування в межах ініціативи Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні «Спільно до навчання» та за підтримки уряду Швейцарії.

Уся інформація з курсу базується на наукових знаннях, а шеф-кухар розповість, як застосовувати ці знання на практиці, і поділиться рецептами простих і корисних страв.

Дивіться відеоуроки та пам'ятайте, що здорове харчування – стиль життя, який сприяє міцному здоров'ю та довголіттю. Це довгострокова стратегія, а не короткострокове вирішення швидких завдань. Бережімо себе і харчуймося правильно!

1. **Водний баланс .Навіщо його підтримувати:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GanFGKvcLSM&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=5>

2. **2. Чому треба їсти більше овочів та фруктів:**

<https://www.youtube.com/watch?v=i8oraXXVsp4&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=6>

3. **Що ми їмо і чому хворіємо . Тарілка здорового харчування:**

https://www.youtube.com/watch?v=YKzUWG5X_gc&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=7

4. **Корисні дитячі смаколики:**

<https://www.youtube.com/watch?v=8c5yBB1y3C4&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=9>

5. **Дитяче харчування | Білки, жири і вуглеводи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=kwiMBDbpeXU&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=10>

6. **Йододефіцит. Як йодована сіль впливає на IQ нації:**

<https://www.youtube.com/watch?v=boitWkuHAv4&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=1>

7. **Як уникнути залізодефіциту:**

<https://www.youtube.com/watch?v=y238y5A3nI8&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=2>

8. **Вітамінні дефіцити і як їх попередити:**

<https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMAqzvCM&list=PLlumsbnlfadhOiQSJO6IHlgYQrEdVjty7&index=3>