

# Рекомендації щодо здорового харчування

## ЩОДНЯ ЇЖТЕ РІЗНОМАНІТНУ ЇЖУ



### Їжте більше:

- Цільнозернових продуктів (наприклад, вівсянку, хліб грубого помелу, макаронні вироби грубого помелу, каші);
- Овочів та фруктів різних кольорів - більше овочів, ніж фруктів;
- Насіння бобових (наприклад, квасолю, горох, нут, сочевицю, боби);
- Риби (особливо жирну морську рибу);
- Нежирних молочних продуктів, особливо кисломолочних;
- Горіхів та насіння (наприклад, волоські горіхи, гарбузове насіння, соняшникове насіння).



- Оброблені зернові продукти (наприклад, легкий хліб, солодкі сухі сніданки) на цільнозернові;
- Червоне м'ясо та перероблене м'ясо на рибу, птицю, яйця, бобові та горіхи;
- Солодкі напої на воду;
- Тваринні жири на рослинні (олію, наприклад, ріпакову, оливкову);
- Жирні молочні продукти на нежирні (молоко, йогурт, кефір, пахту, білий сир);
- Смаження, гриль на відварювання їжі, включаючи приготування на пару, тушкування або запікання.



### Їжте менше:

- Солі;
- Червоного м'яса та переробленого м'яса (наприклад, ковбас, м'ясних нарізок, бекону);
- Цукру та підсолоджених напоїв;
- Оброблених продуктів (таких як фаст-фуд, солоні закуски, печиво, батончики, вафлі) з високим вмістом солі, цукру і жирів.



### Замініть:



# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

## 3 КРОКИ ДО ЗДОРОВ'Я!

**КРОК 1 - зробіть перший крок**

**КРОК 2 - застосуйте рекомендований рівень**

**КРОК 3 - досягніть подальших переваг для здоров'я**



### СІЛЬ

Крок 1 - Приберіть сільничку зі столу - не додавайте сіль у тарілку.

Крок 2 - Обмежте споживання солі до 5 г на день (1 чайна ложка). Замініть сіль ароматними травами.

Крок 3 - Читайте етикетки - обирайте продукти без додавання солі або з меншим її вмістом.



### ЗЛАКОВІ ПРОДУКТИ

Крок 1 - Замініть оброблений хліб (наприклад, білі булочки, білий хліб) на цільнозерновий (наприклад, грубого помелу, хліб Грегема), сухі сніданки на натуральні пластівці (наприклад, вівсянку), вибирайте грубі крупи (наприклад, гречку), макаронні вироби з цільного зерна.

Крок 2 - З'їдайте щонайменше 3 порції цільнозернових злакових продуктів на день - (90г/день).

Крок 3 - їжте цільнозернові продукти під час кожного прийому їжі.



### М'ЯСО ТА ПЕРЕРОБЛЕНЕ М'ЯСО

Крок 1 - Виділіть один день на тиждень без м'яса.

Крок 2 - Не їжте більше 500 г червоного м'яса та переробленого м'яса (м'ясні нарізки, ковбаси) на тиждень. Замініть перероблене м'ясо і червоне м'ясо птицею, рибою, бобовими і яйцями.

Крок 3 - Заради вашого здоров'я та навколишнього середовища замініть м'ясо білковими продуктами рослинного походження, тобто бобовими (квасоля, нут, соя, горох, сочевиця, квасоля) та горіхами, а також рибою та яйцями.



### ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Крок 1 - З'їдайте овочі або фрукти під час кожного прийому їжі.

Крок 2 - З'їдайте щонайменше 400 г овочів і фруктів щодня - більше овочів, ніж фруктів.

Крок 3 - Їжте якомога більше овочів і фруктів різних кольорів - кожна додаткова порція овочів і фруктів - це додаткова користь для здоров'я.



### СОЛОДОЦІ ТА СОЛОДКІ НАПОЇ

Крок 1 - Замініть солодкі напої водою.

Крок 2 - Замість солодоців їжте фрукти або горіхи та насіння.

Крок 3 - Читайте етикетки - обирайте продукти без додавання цукру або з меншим його вмістом.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

## 3 КРОКИ ДО ЗДОРОВ'Я!



### ЖИРИ

Крок 1 - Обмежте споживання жирного м'яса, м'ясних нарізок, жирних молочних продуктів (плавлений сир, вершковий сир, сметана).

Крок 2 - Замініть тваринні жири рослинними (наприклад, ріпаковою олією, оливковою олією).

Крок 3 - Читайте етикетки - обирайте продукти з меншим вмістом жирів. Обмежте споживання частково гідрогенізованих рослинних жирів, вони містять трансжирні кислоти/транс-жири (наприклад, печиво, шоколадні батончики, солоні закуски, фаст-фуд).



### МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Крок 1 - Замініть жирне молоко та молочні продукти на продукти зі зниженим вмістом жиру

Крок 2 - Споживайте 2 склянки молока на день. Замінити молоко можна йогуртом, кефіром, пахтою, білим сиром.

Крок 3 - Серед молочних продуктів обирайте ті, що не містять цукру.



### РИБА

Крок 1 - Їжте рибу раз на тиждень, бажано жирну (наприклад, лосось, оселедець, хек, скумбрія, сардина, тріска).

Крок 2 - Їжте рибу двічі на тиждень, принаймні один раз жирну рибу.

Крок 3 - Їжте різноманітну жирну рибу 2 рази на тиждень.



### РЕГУЛЯРНІСТЬ І ЧАС ПРИЙОМУ ЇЖІ

Крок 1 - Їжте регулярно.

Крок 2 - Не їжте між прийомами їжі.

Крок 3 - Їжте більше в першій половині дня. Не їжте ввечері перед сном і на ніч.



### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Крок 1 - Будьте активними - ходіть пішки, піднімайтеся сходами, виконуйте активну домашню роботу.

Крок 2 - Будьте фізично активними щонайменше 30 хвилин на день. Проходьте щонайменше 5 000 кроків.

Крок 3 - Зробіть 10 000 кроків для свого здоров'я.

Якщо ви страждаєте на хронічні захворювання, проконсультуйтеся з дієтологом щодо свого раціону.