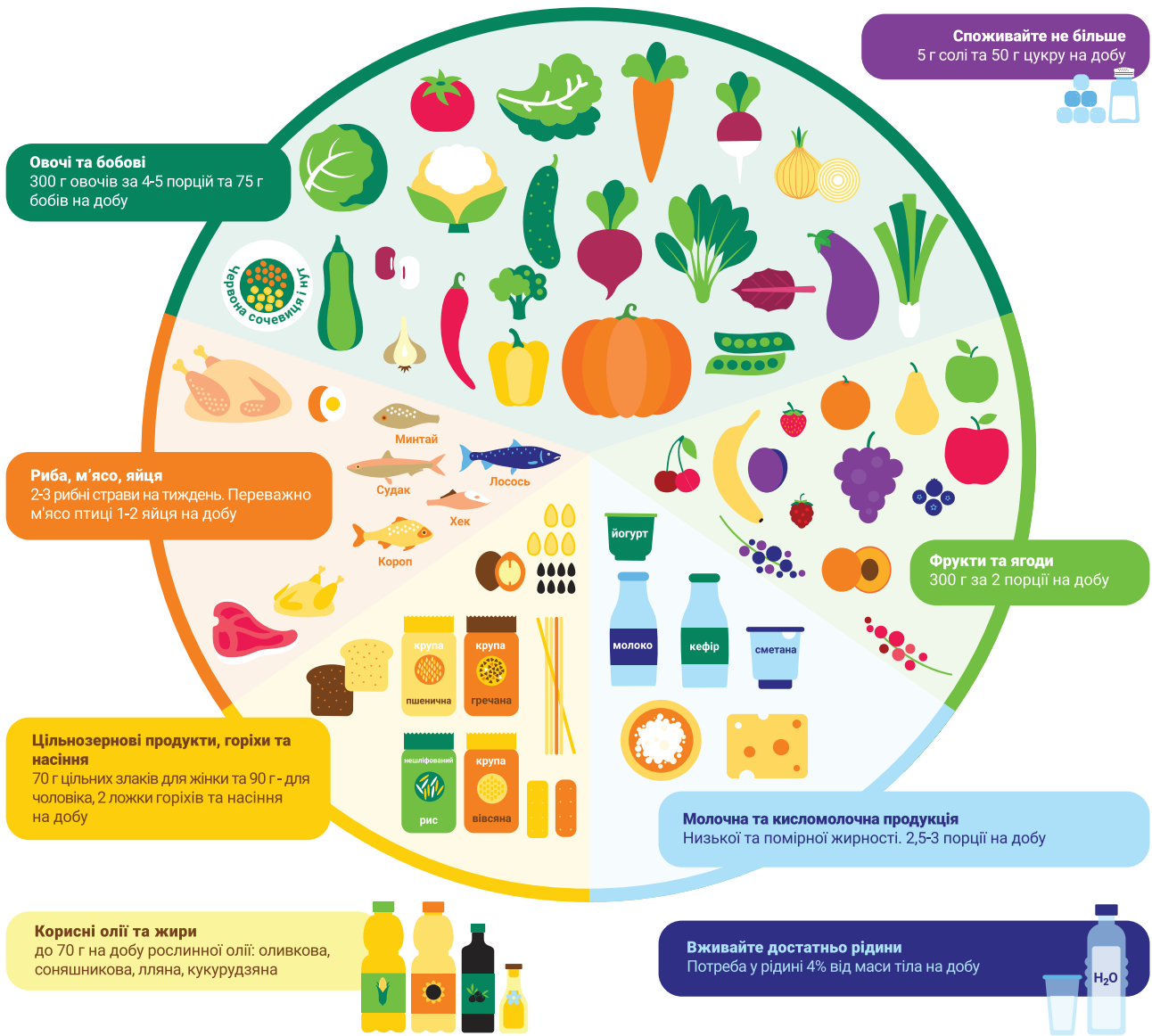


ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня:
овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти





ПРОСТІ КРОКИ ДО ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ

ГРАФІК ХАРЧУВАННЯ у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок, намагайтесь снідати протягом першої години після підйому та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну. Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

НЕ ПОСПІШАЙТЕ, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус — не менше 10 хв.

НЕ ВІДВОЛІКАЙТЕСЬ ПІД ЧАС ЇЖИ на телевізор, комп'ютер чи книгу, інакше можете не помітити, як з'їсте забагато некорисної їжі.

НЕ ПЛУТАЙТЕ ЕМОЦІЇ З ГОЛОДОМ. Якщо дуже хочеться солодощів, дозвольте собі маленьку порцію. А краще з'їжте фруктів або випийте води.

ПИЙТЕ ЗВИЧАЙНУ ВОДУ без смаку та домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

ПИЙТЕ НЕ БІЛЬШЕ 200 МЛ (1 СКЛЯНКИ) ФРУКТОВОГО СОКУ НА ДЕНЬ, адже він містить велику кількість простих вуглеводів. Свіжі овочі та фрукти корисніші, ніж сік, який містить набагато менше харчових волокон. Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть їх мороженими, сушеними або консервованими. Лише слідкуйте, щоб в останніх не було забагато цукру або солі.

ЇЖТЕ НЕ БІЛЬШЕ 50 Г ЦУКРУ (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі — до 25 г. Пам'ятайте, що цукор є не лише в солодошах, а й у напоях, продуктах харчування.

Споживайте **МЕНШЕ ОБРОБЛЕНИХ ПРОДУКТІВ**, в яких забагато солі та жиру: готових соусів, консервів, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування.

Коли готуєте вдома, кладіть у страви **МЕНШЕ СОЛІ, ЦУКРУ ТА ЖИРНИХ ПРОДУКТІВ**. Так, навіть соус можна зробити здоровішим, замінивши у ньому сіль на спеції.

ПЕРЕХОДЬТЕ НА ЙОДОВАНУ СІЛЬ. Споживання солі за добу не має перевищувати 5 г (1 чайна ложка). Якщо на етикетці сіль на початку списку — її в продукті забагато.

ВІДМОВТЕСЬ ВІД ШКІДЛИВИХ ТРАНСЖИРІВ, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири» або «кулінарний» чи «кондитерський» жир. Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.

Замість сала та вершкового масла **ВИКОРИСТОВУЙТЕ КОРИСНІ РОСЛИННІ ОЛІЇ**: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову.

ОБИРАЙТЕ ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ хліб та хлібці, макарони — з твердих сортів пшениці, а рис — нешліфований.

НЕ РОЗМОРОЖУЙТЕ ПРОДУКТИ ПРИ КІМНАТНІЙ ТЕМПЕРАТУРІ, краще перекласти їх на полицю холодильника (4°C). Приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

ДОВОДЬТЕ СУПИ ДО КИПІННЯ, добре підігривайте раніше приготувану їжу.

ВЕДІТЬ АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, приділяйте спорту не менше 30 хв на день. Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи прогулянка — те, що вам подобається та під силу.

БУДЬТЕ ЗДОРОВИМИ!

