

## Дотримуйтесь принципів «Тарілки здорового харчування»



### ½ тарілки Овочі та фрукти

Щонайменше 400 г (тобто п'ять порцій) фруктів і овочів на день, за винятком картоплі та інших крохмалистих коренеплодів (батат, маниока). Не забувайте про зелень! Корисними є також заморожені або сушені, без додавання солі та цукру, овочі та фрукти.

### ¼ тарілки Складні вуглеводи

Продукти з цільного зерна, а саме: гречка, пшоно, булгур, вівсяна крупа, кіноа, коричневий рис, макаронні вироби з твердих сортів пшениці. Замість білого хліба обирайте цільнозерновий, а шліфований рис замініть нешліфованим.

### ¼ тарілки Білкові продукти

Білки тваринного та рослинного походження можна поєднувати на тарілці. Скоротіть споживання червоного (яловичина, свинина) та переробленого м'яса (ковбаси, м'ясні делікатеси, бекон тощо), надавайте перевагу птиці, морепродуктам та жирній морській рибі (скупбрія, оселедець, сардини, лосось тощо). Додавайте до свого меню молочні продукти (йогурт, кефір, молодий та твердий сир тощо). На перекус обирайте горіхи та насіння.

### Додайте до раціону корисні жири

Обирайте рідкі рослинні олії замість тропічних (кокосова, пальмова) і тваринних жирів (сало та вершкове масло). Споживайте не більш 2-3 столових ложок жиру та олії (соняшникова, оливкова та ін.) на день (враховуючи жир з продуктів).



### Дотримуйтесь принципу «веселки»

Включайте в раціон овочі та фрукти всіх кольорів веселки - ви отримаєте максимальну кількість вітамінів, мінеральних та біологічно активних речовин, щоб покращити своє здоров'я.



# ЧАС ОБИРАТИ ЗДОРОВ'Я

## 5 складових здорового способу життя

Відмовтесь від тютюну та алкоголю

Скоротіть споживання солі та цукру

Подбайте про здоровий сон

Приділяйте фізичній активності щонайменше 150 хв на тиждень

Харчуйтесь збалансовано!

## Як додати корисні звички у своє життя

- Починайте з малого
- Не поспішайте
- Ставте досяжні цілі
- Заведіть щоденник успіху
- Заздалегідь складайте список покупок
- Вивчайте склад продуктів, читайте етикетки
- Залучайте до своїх нових корисних практик родину і друзів
- Консультуйтеся з лікарем щодо зміни способу життя
- Будьте послідовним
- Вірте в свій успіх

Фінансується в рамках гуманітарної допомоги Європейського Союзу

International Medical Corps  
Міжнародний Медичний Корпус

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТР ЗНАТЬ  
Діємо для здоров'я

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

## Одна порція, це скільки?

### Овочі



- 2 склянки сирії листової зелені салату
- 1 склянка нарізаних овочів
- 1 склянка 100% овочевого соку без додавання солі
- 1 середній цілий плід

### Вуглеводна їжа



- 1 скибочка хліба
- 1 склянка готових зернових пластівців
- ½ склянки вареного рису, макаронів або каші
- 1 картоплина розміром з кулак

### Молочні продукти



- 1 склянка молока (йогурту, кефіру тощо)
- 1 шматок твердого сиру розміром з фалангу великого пальця
- 3 ст. ложки м'якого сиру

### Жири та олії



- 1 ст. ложка рослинної олії (соняшникової, ріпакової, соєвої, кукурудзяної, оливкової тощо)
- 1 ст. ложка нежирного майонезу
- 1 ст. ложка легкої заправки для салату

### Сіль



- Не повинна додаватися в їжу дітей у віці 0-9 місяців
- Для дітей віком від 18 місяців до 3 років не більше 2 г на день
- Для дорослих – не більше 5 г на добу

### Фрукти



- 1 середній цілий плід
- 1 склянка нарізаних фруктів
- 1 склянка 100% фруктового соку без цукру
- ½ склянки сухофруктів без додавання цукру

### Білкові продукти



- 1 шматок птиці, м'яса, або риби розміром з долоню (з коладу карт)
- 1 цільне яйце або 2 жовтка
- ¼ склянки відвареної квасолі або інших бобових
- 1 жменька горіхів або насіння

### Цукор



- Не більше 6 чайних ложок на добу для здорових дорослих жінок
- Не більше 9 чайних ложок для здорових дорослих чоловіків
- Для дітей віком від 2 до 18 років - менш ніж 6 чайних ложок на день, а солодкі напої повинні бути обмежені до 250 мл на тиждень

### Вода



- Близько 15,5 чашок (3,7 л) рідини на день для чоловіків
- Близько 11,5 чашок (2,7 л) рідини на день для жінок (включаючи інші напої та воду з їжі)
- Близько 20% щоденного споживання рідини зазвичай надходить з їжею, а решта - з напоями

## Контролюйте вагу

Зайва вага підвищує ризики серцево-судинних захворювань, раку, діабету, хвороб опорно-рухової системи та ін.



$$\text{Індекс маси тіла (ІМТ)} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

ІМТ = 18,5-24,9 – це здорова маса тіла

## Рекомендована кількість порцій на добу

	Овочі та зелені бобові (стручкова квасоля, зелений горошок)	Фрукти	Вуглеводи (переважно цільнозернові)	Нежирне м'ясо та птиця, риба, яйця, горіхи та насіння, бобові/квасоля	Молоко, йогурт, сир та/або альтернативи (переважно зі зниженим вмістом жиру)	Приблизна кількість додаткових порцій із п'яти груп продуктів на вибір
<b>ЧОЛОВІКИ</b>						
19-50	4-6	2	6	3	2	0-3
51-70	4-5	2	6	2	2	0-2
70+	3-5	2	4	2	3	0-2
<b>ЖІНКИ</b>						
19-50	3-5	2	5-6	2	2	0-2
51-70	3-5	2	4	2	4	0-2
70+	3-5	2	3	2	4	0-2
вагітні	3-5	2	6-8	3	2	0-2
жінки, які годують грудьми	4-7	2	7-9	2	2	0-2