

# НЕВЕЛИКІ ЗМІНИ ДЛЯ КРАЩОГО ХАРЧУВАННЯ



## ДОДАТИ ДО РАЦІОНУ



### ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Принаймні **три фрукта на день**, цілі або шматочками, завжди на десерт, будь-де, а також між прийомами їжі.

Овочі, принаймні **двічі на день**, сирі (у різноманітних салатах) або варені (на пару, пасеровані, запечені тощо), як основне блюдо або як гарнір.

### БОБОВІ

**3-4 рази на тиждень**. Їх можна готувати та подавати різними способами і легко купити готовими. Вони дуже економічні і поживні, можуть відмінно замінити м'ясо, рибу, яйця. У нашому регіоні є багато видів, скористайтеся цим!

### ГОРІХИ

**Жменя щодня** — це дуже хороший і здоровий вибір! Вживайте їх сирими або смаженими, але без солі. Включайте їх до сніданків та перекусів, а також до своїх страв.

### АКТИВНЕ ЖИТТЯ ТА СПІЛКУВАННЯ

Додайте принаймні **30 хвилин** помірної фізичної активності **принаймні 5 днів на тиждень**, якщо можете в товаристві та на свіжому повітрі.

**Обід чи вечеря з друзями**, не поспішаючи і без екранів електронних пристроїв – це чудова нагода отримати насолоду, попіклуватися про здоров'я та поспілкуватися.



НАСОЛОДЖУВАТИСЯ  
ЗДОРОВОЮ ЇЖЕЮ  
МОЖЛИВО

## НАЙКРАЩИЙ ВИБІР



### ВОДА

Вода завжди є **найкращим напоєм**: коли відчуваєте спрагу, вибирайте воду як **під час їжі**, так і **між прийомами їжі**. Щоб зменшити кількість відходів, найкраще підійде водопровідна вода.

### ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Вибирайте **цільнозернові сорти** хліба, макаронів, рису тощо, оскільки нерафіновані продукти більш поживні.

### ОЛИВКОВА ОЛІЯ ПЕРШОГО ВИЖИМУ

Використовуйте оливкову олію першого, холодного, вижиму (віргін) як для **приготування страв**, так і для **заправки** салатів. У нашій місцевості виробляється багато різних і якісних сортів.

### СЕЗОННІ ТА ГЕОГРАФІЧНО БЛИЗЬКІ ПРОДУКТИ

Віддавайте їм пріоритет, оскільки вони **свіжіші та краще зберігають** аромати, смаки, поживні речовини тощо. Їх споживання сприяє **економічному та соціальному розвитку** вашої території та має **менший вплив на навколишнє середовище**. Купуйте продукти на вагу або в багаторазових упаковках, щоб зменшити кількість відходів.

## ВЖИВАТИ МЕНШЕ

Уникайте **приправляти** їжу та продукти **сіллю та цукром**, особливо для дітей. Це допоможе запобігти захворюванням.

### СІЛЬ

Зменште кількість солі, що **додаєте** до їжі та готових страв, та використовуйте йодовану сіль. Багато **оброблених харчових продуктів** містять велику кількість солі. Спеції та ароматні трави підсилюють смак страв.

### ЦУКОР

Скоротіть споживання **солодких продуктів** (як їжі, так і напоїв), наскільки це можливо, і **уникайте додавання цукру** в їжу та напої.

### ЧЕРВОНЕ ТА ОБРОБЛЕНЕ М'ЯСО

Червоне м'ясо слід вживати максимум **1-2 рази на тиждень**, а оброблене м'ясо, якщо споживати, то **лише час від часу**.

### УЛЬТРА-ОБРОБЛЕНІ ПРОДУКТИ

Уникайте **купувати та споживати** на регулярній основі ультра-оброблені продукти, виготовлені з невеликої кількості сировини, до якої додано цукор, жири, сіль, крохмаль, добавки тощо, які змінюють смак, запах, колір, текстуру продукту, тощо.



### Рекомендації щодо споживання різних груп продуктів

Овочі	принаймні 2 рази на день під час обіду та вечери
Свіжі фрукти	як мінімум 3 одиниці на день
Продукти з цільнозернового борошна <sup>1</sup>	під час кожного прийому їжі
Горіхи (сирі або смажені)	3-7 жмень на тиждень
Молоко, йогурт та сир	1-3 рази на день
М'ясо, риба, яйця і бобові	не частіше 2 разів на день, чергуючи:
М'ясо <sup>2</sup>	3-4 рази на тиждень (максимум 2 рази на тиждень червоне м'ясо)
Риба <sup>3</sup>	2-3 рази на тиждень
Яйця	3-4 рази на тиждень
Бобові <sup>4</sup>	3-4 рази на тиждень
Вода	залежно від спраги
Оливкова олія першого вижиму	для заправки та приготування їжі

Розміри порцій мають бути помірними, адаптованими до потреб, щоб максимально уникнути харчових відходів.

1. Хліб, макарони, рис, кус-кус, тощо вважаються борошніаними продуктами, так само як картопля та інші бульби.

2. Червоним м'ясом вважається все м'язове м'ясо ссавців, таке як яловичина, телятина, свинина, баранина, конина та козятина. Біле м'ясо - це м'ясо птиці, а також м'ясо кролика.

3. Бажано урізноманітнити види риби, як білої, так і блакитної, і бажано з екологічно відповідального рибальства. Морепродукти також входять до цієї групи.

4. Бобові, завдяки їх харчовому складу, багатому на вуглеводи та білки, належать одночасно до групи борошніаних продуктів та до групи білків (м'ясо, риба, яйця та бобові).

