

Порівняйте свою їжу з «Тарілкою здорового харчування»

Міністерство охорони здоров'я представило рекомендації зі здорового харчування, визначивши найважливіші групи продуктів, які повинні входити до щоденного раціону людини. Це так звана «Тарілка здорового харчування».

До складу рекомендованих продуктів увійшли сезонні овочі та фрукти, звичні та доступні молочні та кисломолочні продукти, різні види риби та м'яса. За структурою – це сім рекомендацій щодо здорового харчування дорослих і дітей старше 2 років, які допоможуть скласти власний збалансований раціон із корисних харчових продуктів і напоїв.

Така картинка з поясненнями щоденно нагадуватиме про можливості здорового, збалансованого харчування. Просто роздрукуйте її та прикріпіть на холодильник.

На інфографіці зображені основні принципи здорового харчування:

- Овочі та фрукти повинні становити основну частину прийому їжі – $\frac{1}{2}$ тарілки. Забезпечте різноманітність кольору і виду їжі. І пам'ятайте, що картопля не вважається овочем у «Тарілці здорового харчування» через негативний вплив на рівень цукру в крові.
- Віддавайте перевагу цільнозерновим продуктам – $\frac{1}{4}$ тарілки: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис і інші очищені зерна.
- Сила білка – $\frac{1}{4}$ тарілки. Риба, курка, квасоля, горіхи – здорові та різноманітні джерела білка. Їх можна додати в салат, і вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте переробленого, як бекон і сосиски.
- Корисні рослинні олії – в помірній кількості. Обирайте корисні рослинні олії, як-от оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші. Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири. Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди означає користь.
- Пийте воду, каву або чай. Відмовтеся від солодких напоїв. Споживайте одну або дві порції молока і молочних продуктів на день. Обмежте вживання соку до маленької склянки на день.
- Будьте активні.
- Щоб розпочати використовувати «Тарілку здорового харчування», слід візуально поділити тарілку на чотири частини. Заповнювати

тарілку варто таким чином, щоб кожную частину займала певна група продуктів: білкові страви, зернові, фрукти та овочі.

Фрукти можна вживати як десерт або окремий прийом їжі.

Насолоджуєтеся їжею, але не переїдайте. Не поспішайте під час їжі, щоб повноцінно насолоджуватися стравами. Коли ви їсте занадто швидко або відволікаєтеся – можете з'їсти більше, ніж слід. Не варто нехтувати сигналами про голод і ситість до, під час і після їжі.

Перша в історії України тарілка здорового харчування стала основою для національної інформаційної платформи «ПроЗдорове», покликаної наблизити кожного українця до здорового та збалансованого раціону. Платформа розроблена у рамках програми Рекомендацій зі здорового харчування для громадськості схвалені МОЗ України та Центром громадського здоров'я МОЗ України. Спираючись на практики провідних країн світу, експерти зробили їх зрозумілими та доступними для застосування у повсякденному житті громадян.

«Раціональне харчування є визначальною умовою формування здоров'я та високої працездатності й активності протягом усього життя. Але, на жаль, статистика свідчить, що українці нехтують принципами здорового харчування, що суттєво знижує якість життя і, врешті, несе загрозу їх здоров'ю. Сьогодні близько половини населення країни мають надлишкову вагу або ожиріння. Проект «ПроЗдорове» покликаний подолати старі стереотипи і довести, що здорове харчування може бути смачним, доступним і корисним», – підкреслив заступник гендиректора з нагляду за неінфекційними хворобами Центру громадського здоров'я МОЗ України Владислав Збанацький.