

Здорове харчування для дітей

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ЗДОРОВІ ОЛІЇ
Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.

ВОДА
Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

БІЛКИ
Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ
Їжте цілюзернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

ФРУКТИ

ОВОЧІ

БУДЬТЕ АКТИВНІ!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

«Тарілка здорового харчування»

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 цілюзерновим продуктам – $\frac{1}{4}$ тарілки: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них - 70-90 грам цільних злаків на добу, приготовлені каші, цілюзерновий хліб та хлібці. 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 до 70 г на добу.

- 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, активність також важлива для контролю ваги.

Віддайте перевагу якості 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.

Овочі та бобові

З'їдайте не менше 300 г овочів на добу. Найкраще додавати їх до кожного прийому їжі — цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини від вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини і багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату та іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву, перець, помідор, редьку та інші овочі. Прагніть вживати одну порцію (75 г) бобових на добу — квасолю, горох, червону сочевицю чи нут.

Фрукти та ягоди

Фрукти можна вживати як десерт або окремий прийом їжі. Головне не забувати про споживання фруктів у достатній кількості.

Їжте їх не менше 300 г на день. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу і майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси, сливи, вишні, персики, полуниця, суниця, малина, смородина, порічка, ожина, чорниця та інші фрукти і ягоди.

Цільні злаки та горіхи.

Випічки з білого борошна краще їсти менше, особливо якщо в ній багато солі та цукру. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолоних і несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах.

Молочні та кисломолочні продукти

Намагайтесь їсти молочні продукти 2-3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще. Бажано обирати продукти без цукру та з низькою та помірною жирністю. Споживання вершкового масла слід обмежити.

Риба, яйця, м'ясо

Здорове харчування передбачає переважне споживання м'яса птиці, телятини та кролятини. Пам'ятайте, біле м'ясо корисніше, ніж червоне. Також 2-3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської риби. Хороший вибір — це судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1-2 яйця.

Корисні жири містяться у соняшниковій, оливковій, рапсовій, лляній та кукурудзяній оліях. Надзвичайно корисним є риб'ячий жир, тому слід прагнути регулярно споживати жирну морську рибу.

- Сіль і цукор – обмежено, до 5 гр солі і 50 гр цукру.

7 ОСНОВНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЗВУЧАТЬ ТАК:

- поживати адекватну кількість калорій зі здорових продуктів.
- Споживати різноманітну, корисну їжу.
- Зменшити споживання солі, цукру, жирів, а також технічно перероблених продуктів, трансжирів.
- Дотримуватися режиму харчування (3 основні прийоми їжі і 1-2 перекуси), сформувати здорові харчові звички.
- Пити достатньо рідини, в основному за рахунок простої природної води (зменшити споживання солодких напоїв).
- Дотримуватися правил харчової безпеки – чистота, свіжі продукти та ін.
- Бути фізично активними, рухатися протягом дня, не менше 30 хвилин для дорослих і 60 хвилин для дітей.

Головний спеціаліст відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Житомирського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Житомирській області



Анжела ХРУЩ