

Тарілка здорового харчування

Овочі та фрукти

Що більше різних овочів та фруктів ви їсте, то краще. Картоплю не беремо до уваги, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.

Напої

Насамперед пийте воду. Обирайте чай, нежирні молоко та кисломолочні напої, несолодкі компоти. Уникайте солодких газованих напоїв, пийте не більше однієї склянки соку або смузі на день.

Здорові олії

Вживайте соняшникову, оливкову, кукурудзяну олію. Обмежте вживання вершкового масла, тваринних жирів, уникайте трансжирів.

Продукти з цілісного зерна

Обирайте каші, ціліснозернові продукти та хліб з висівками замість білого хлібу та білого рису. Обмежте споживання солодкої випічки.

Білки

Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, несолодкі кисломолочні продукти. Іноді споживайте невеликі порції червоного м'яса. Обмежте споживання промислово обробленого м'яса.

Сіль і цукор

Споживайте не більше 5 грам солі та до 50 грам цукру на добу

Підготовлено на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Гарвардської школи громадського здоров'я. Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання шкільного компоненту спільного Проєкту МОЗ України та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ). «Інформаційні заходи»: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва.

© Дизайн і фото: Андрій Соловйов