



World Health
Organization

Ukraine



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



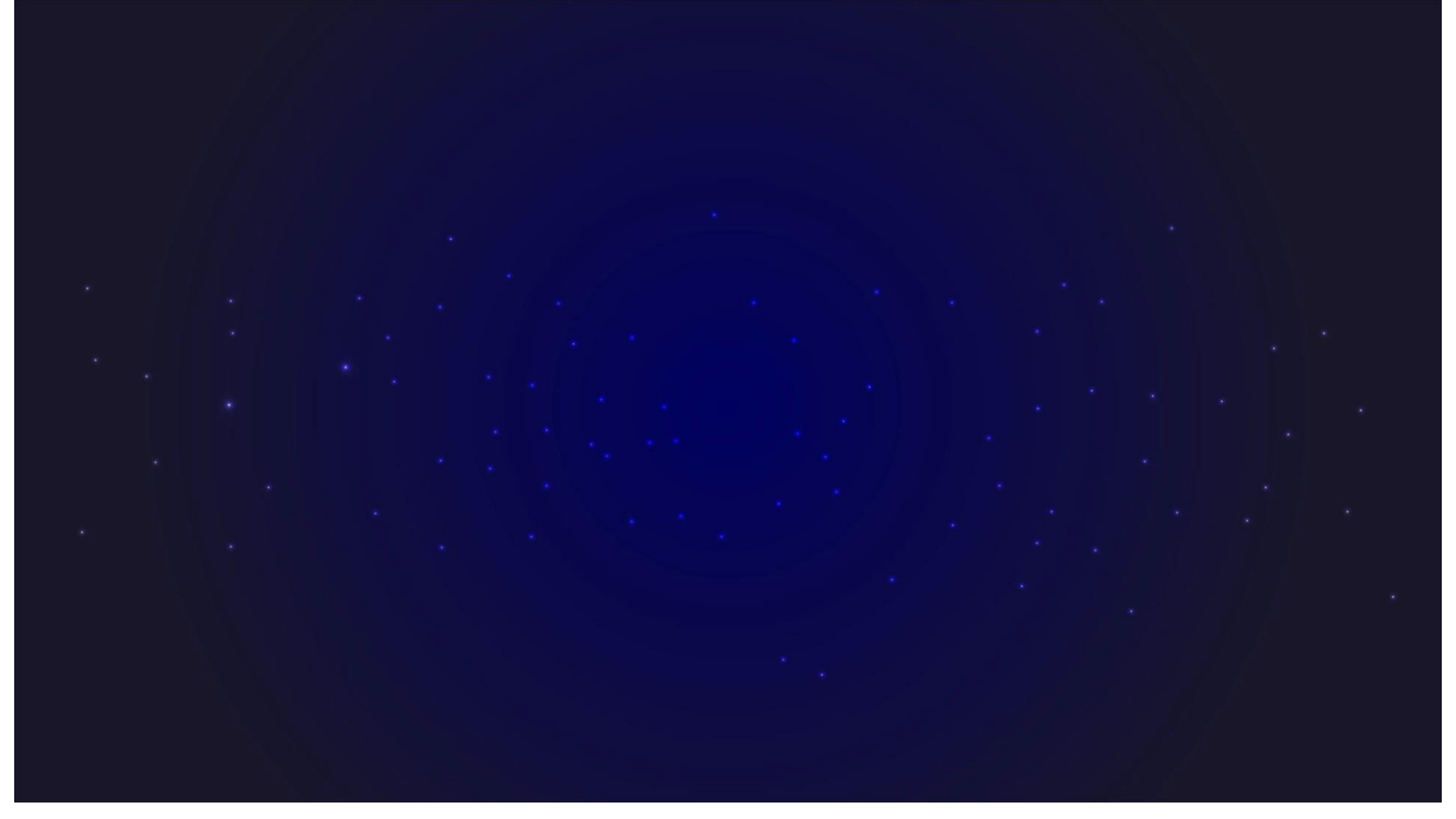
ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

Основи здорового харчування

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА

5 кроків до здорового харчування

**Матеріали надані Державною установою “Харківський
обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства
охорони здоров’я України”**



Факти про харчування

- Харчування — найважливіший із факторів підтримки та збереження здоров'я
- Залежить від нашої поведінки, звичок та знань
- Можна впливати на фактор ризику нездорового харчування та зменшувати його вплив значною мірою



Дослідження: Як ми харчуємося?

За останніми дослідженнями, харчування дітей та дорослих людей в Україні є незбалансованим

Низький рівень
споживання корисних
продуктів, у тому числі:

Овочів, фруктів, ягід

Бобових

Насіння та горіхів

Риби та морепродуктів

Цільнозернових виробів

Молочних продуктів

Корисних олій



Високий рівень
споживання шкідливих
продуктів у тому числі:

Обробленої та
ультраобробленої їжі

Доданого цукру, солі

Червоного м'яса

Насичених та трансжирів

Рафінованих вуглеводів

Здорове та збалансоване харчування

Забезпечує:

- Ріст
- Розвиток
- Життєдіяльність організму

Сприяє:

- Збереженню та зміцненню здоров'я
- Профілактиці захворювань



Факти

- На неінфекційні захворювання припадає 74% усіх смертей в світі
- Найпоширенішими є серцево-судинні захворювання, рак, хронічні захворювання дихальної системи та цукровий діабет
- 80% цих захворювань можна запобігти за рахунок здорового харчування, фізичної активності та відмови від шкідливих звичок та залежностей
- Кожна 5 смерть у світі спричинена споживанням нездорової їжі та недостатньої кількості корисних речовин
- Щоб уникнути таких наслідків для життя та здоров'я, потрібно слідувати простим правилам здорового та збалансованого харчування



Навіщо потрібно харчуватися збалансовано?

Дослідження харчових звичок у 195 країнах **показало**, що незбалансоване харчування — причина 20% передчасних смертей

- Збалансоване харчування потенційно запобігає кожній 5-й смерті у світі
- Основні харчові фактори ризику:
 - високий вміст натрію (солі)
 - низький вміст цільного зерна
 - низький вміст фруктів



У повсякденному харчуванні мають бути:

- Білки
- Жири
- Вуглеводи
- Вітаміни
- Мінеральні речовини
- Клітковина
- Вода



Як харчуватися смачно та корисно

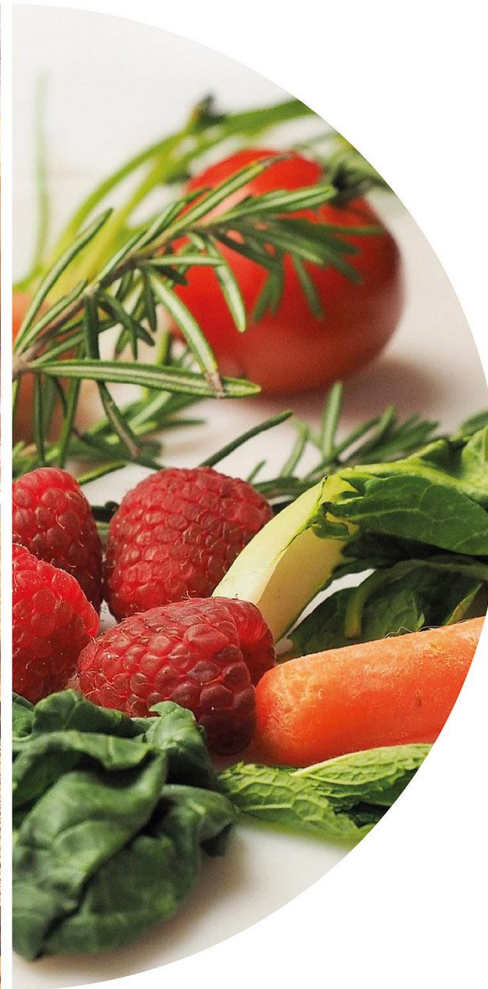
**Чверть тарілки —
здоровий і корисний
білок**



**Чверть тарілки —
цільнозернові продукти**



**Половина тарілки —
овочі, фрукти, ягоди**





ЇЖ БІЛЬШЕ ОВОЧІВ



ЇЖ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ

Ви це можете: половина тарілки — овочі та фрукти

50%



- Не менш 5 порцій овочів та фруктів щодня (400-600 г)
- Принцип «веселки» — обирайте різноманітність та різнокольоровість
- Овочів повинно бути більше, ніж фруктів
- Перевага цільним або нарізаним фруктам та овочам, які містять клітковину
- Найкращий вибір — свіжі, заморожені або сушені овочі та фрукти

Що це таке і навіщо потрібні вуглеводи?

Вуглеводи — це основне джерело енергії для організму.

Вуглеводи бувають:



Прості:

- Цукор
- Мед
- Біле борошно
- Солодка випічка



Складні:

- Зерна, злаки
- Овочі
- Цільнозерновий хліб

- Надмірне споживання вуглеводів призводить до дисбалансу між споживаною енергією та використаною для потреб організму
- Зайва енергія перетворюється на жир, призводячи до зайвої ваги та ожиріння

Чверть тарілки — вуглеводні

25%



Надайте перевагу

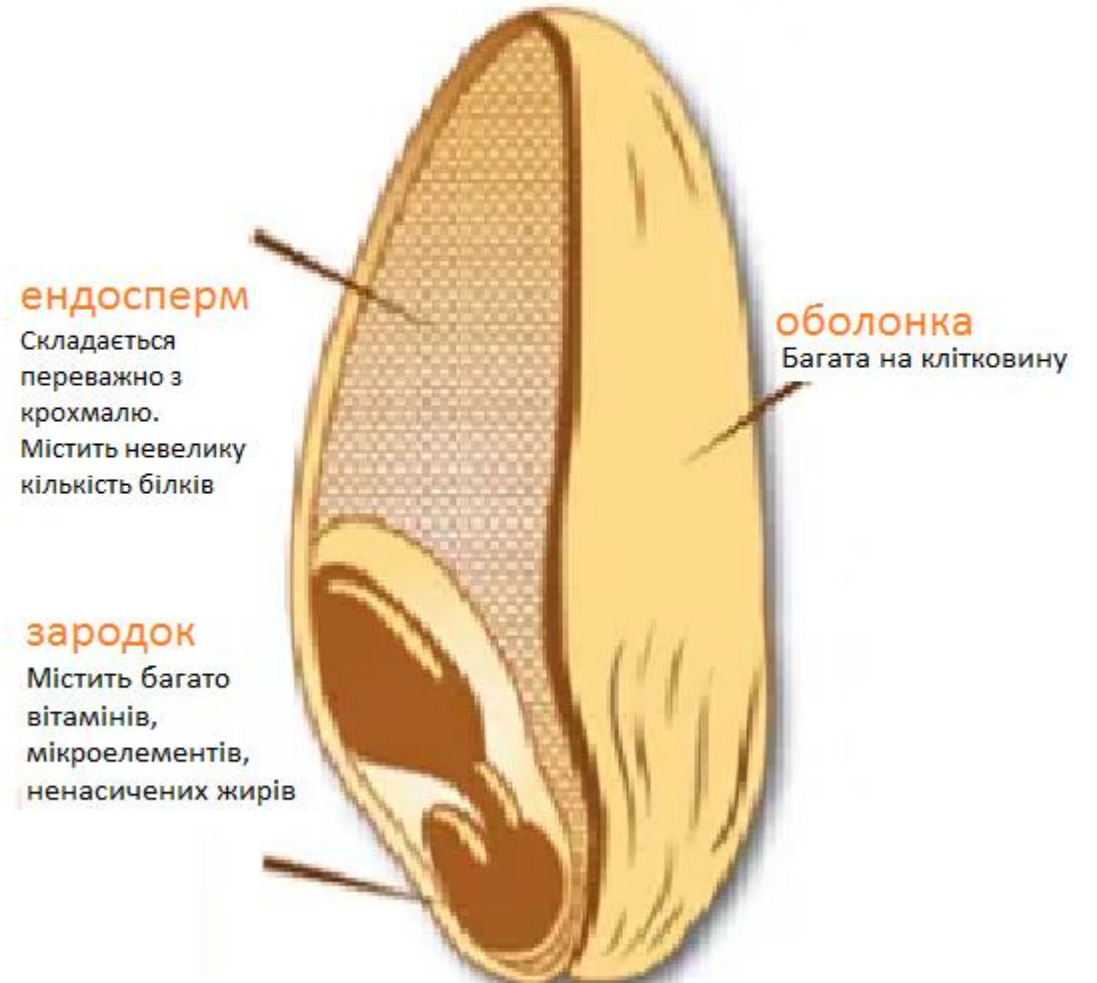
- Цільнозерновим продуктам (вівсяна крупа або пластівці, пшоно, гречана крупа, нешліфований рис, хліб з висівками)
- Крохмалистим овочам (батат, кукурудза, горох, сочевиця)

Скоротіть споживання

- Хлібобулочних та макаронних виробів з рафінованої білої муки
- Кондитерських виробів та солодкої випічки

Чому варто обирати цільнозернові продукти?

- Рафіноване борошно (біле борошно) отримують шляхом видалення з зерна висівок та зародків
- Цільнозернове борошно містить корисну для здоров'я клітковину
- Цільнозернове борошно менш калорійне



Інші джерела вуглеводів

- Різні овочі
- Вівсяна крупа
- Гречка
- Кіноа
- Булгур
- Бурий рис
- Сочевиця та інші бобові



Ще чверть тарілки — здоровий і корисний білок



25%

Білок — разом з ними до організму потрапляють незамінні амінокислоти

Обирайте корисну білкову їжу:

- М'ясо птиці (куряче, качине, гусине, з індички тощо)
- Жирну морську рибу (скумбрія, оселедець, форель, сардини тощо) та морепродукти
- Бобові (квасоля, горох, нут, сочевиця, соя тощо)
- Горіхи та насіння
- Яйця
- Молочні продукти

Обмежте споживання:

- Червоного м'яса (свинина, яловичина, баранина тощо)
- Технологічно оброблених продуктів (ковбаси, сосиски, м'ясні делікатеси, копчені продукти, тощо)

Чому варто споживати молоко?*

1. Збалансоване джерело поживних речовин
2. Якісний білок
3. Здоров'я кісток
4. Менший ризик ожиріння
5. Універсальний інгредієнт
6. Складова моделі збалансованого харчування

* При наявності підтвердженої непереносимості лактози рекомендується її обмеження



Молочні продукти: які?

- Щодня вживати 3 порції молока (кефір, ряжанка, сметана, йогурт, твердий та кисломолочний сир)
- Молочні та кисломолочні продукти без додавання цукру та середньої жирності
- Солодкі молочні продукти обмежувати





ПИЙ БІЛЬШЕ ВОДИ

Не забывайте пить воду!



Для чого потрібно підтримувати водний баланс організму?

Вода забезпечує в організмі:

- Протікання хімічних реакцій
- Транспорт поживних речовин та кисню до кожної клітини тіла
- Виведення продуктів обміну через сечовипускання, дефекацію та піт
- Змащує суглоби
- Забезпечує еластичність тканин та підтримання форми
- Приймає участь в підтримці температури тіла
- Захищає чутливі тканини (наприклад, слизову ока)



Вода має бути основним твоїм напоєм протягом дня!

- Вода завжди повинна стояти біля твоєї тарілки із корисною їжею
- Найкраще втамовує спрагу і дуже потрібна організму, щоб він лишався здоровим і нормально працював протягом дня
- Звичайна питна вода на відміну від таких напоїв, як кава та чай, абсолютно не шкодить зубам і не зіпсує їх колір



Скільки ж води потрібно споживати на день?



- Ці рекомендації поширюються на будь яку воду: чисту воду, що ви п'єте; інші напої, включаючи чай, соки тощо, рідку їжу (супи, каші тощо)
- Близько 20% добового споживання рідини зазвичай надходить із їжею, інше — з напоями

Що саме пити?

Яку воду можна пити?

Вода, яку ти п'єш, має бути безпечною — не пий воду з неперевірених джерел, потічків чи колодязів.

Пий:



- З бюветів
- У пунктах розливу
- Фасовану у пляшки



- Трав'яні чаї
- Морс
- Узвар



- Натуральний сік

Чи можна пити солодкі напої та нектари замість простої води?

Ні, хоча солодкі напої теж є рідиною, проте вони містить цукор.



ЇЖ МЕНШЕ СОЛІ



ЇЖ МЕНШЕ ЦУКРУ

Як зробити свою їжу більш здоровою?

- Уникайте напівфабрикатів
- Вибирайте більш здорову їжу, коли їсте не вдома
- Шукайте більш здорові альтернативи деяких продуктів з високим ступенем переробки
- Намагайтесь більше їсти вдома
- Максимально замініть оброблені фрукти та овочі на свіжі або заморожені
- Максимально скоротіть споживання продуктів з високим вмістом солі



Ланчбокс на перекус: що покласти?

Перекус — це невеличкий прийом їжі, лише щоб втамувати голод між прийомами їжі

Складаємо ланчбокс:

- Оберіть один фрукт
- Оберіть два види овочів
- Оберіть цільнозерновий продукт
- Оберіть молочні продукти або їх альтернативу
- Оберіть білковий продукт



Чому не можна пропускати приймання їжі?

Частота й регулярність споживання їжі — важливі компоненти харчової поведінки, що мають відчутний вплив на процеси обміну речовин, сигнальні зв'язки між центральною нервовою системою, органами травлення та ендокринною системою.

Регулярний режим харчування створює умови для реалізації всіх ключових функцій:

- Моторної
- Секреторної
- Перетравлення харчових речовин, їх абсорбції
- Виведення неперетравлених залишків



Ідеальний режим харчування індивідуальний для кожної людини

Основні принципи режиму харчування можна узагальнити так:

- Сніданок протягом першої години після пробудження
- Їж поволі. Витрачай на прийом їжі 20-30 хвилин
- Вечеря не пізніше ніж за три години до сну
- Інтервал між основними вживаннями їжі не більше 3-4 годин
- Протягом дня 1-2 перекуси
- Обирай корисні перекуси: горіхи, насіння, овочі та фрукти

Варто пам'ятати, що частота й регулярність приймання їжі — запорука оптимального засвоєння корисних продуктів, що істотно зменшує ризик набрати зайву вагу та мати інші проблеми зі здоров'ям.

16 простих кроків до здорового раціону

- 1 Ніколи не пропускай сніданок.** Намагайся снідати в першу годину після прокидання й вечеряти не менш ніж за три години до сну.
- 2 Їж поволі.** Витрачай на сніданок, обід або вечерю двадцять-тридцять хвилин, на перекус не менше десяти хвилин.
- 3 Не відволікайся під час їжі** на телевізор, комп'ютер чи книжку.
- 4 Не плутай емоції з голодом.** Якщо дуже хочеться солодоців, дозволь собі маленьку порцію. А краще з'їж фруктів або випий води.
- 5 Пий звичайну воду** без смаку, орієнтуючись на відчуття спраги.
- 6 Пий не більше склянки** фруктового соку на день.
- 7 Обмежуй споживання цукру** (не більше 25 г на день).
- 8 Їж менше оброблених продуктів,** у яких забагато солі й жиру.

16 простих кроків до здорового раціону

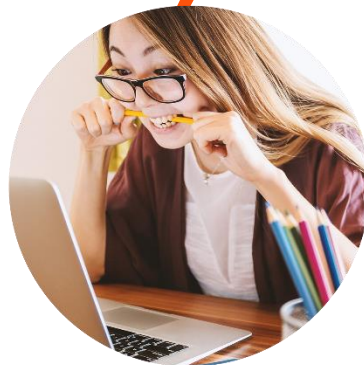
- 9 Менше солі, цукру та жиру** у страви, які готуються вдома.
- 10** Якщо сіль, то йодована.
- 11 Відмовся від шкідливих трансжирів**, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири», «кулінарний» або «кондитерський» жир.
- 12** Використовуй **рослинну олію** — соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову. Сала й вершкового масла краще їсти небагато.
- 13** Обирай **цільнозерновий хліб**. Макарони — з твердих сортів пшениці.
- 14** **Розморожуй продукти у холодильнику**, де температура близько 4 градусів.
- 15** **Добре розігривай** раніше приготовану їжу, а суп доводь до кипіння.
- 16** **Багато рухайся**. Приділяй спорту, фізкультурі, велосипеду, прогулянкам принаймні пів години щодня.

Що я отримаю, якщо відмовлюся від того, що мені шкодить?

Фізична сила та витривалість



Навчання — легко
та з радістю



Гарний настрій



Здоров'я зараз і в майбутньому

Фізична сила та витривалість

Корисна їжа підтримує у тонусі наш організм і покращує фізичний стан.

Тож ти матимеш більше сил на спорт та ігри, а хвороби менше тобі докучатимуть.



Гарний настрій

Їжа впливає на наш психічний стан: здорова — покращує його, а фастфуд, солодощі та ультраперероблена їжа може викликати перепади настрою та брак енергії протягом дня.

Уяви лише, що вміст твоєї тарілки може вплинути на те, чи посваришся ти сьогодні з другом/подругою.



Навчання — легко та з радістю

Продукти, які ми вживаємо, впливають на пам'ять, увагу, швидкість мислення.

Збалансований раціон — це те, що потрібно, щоб швидко розв'язувати задачі з математики та писати цікаві твори.



Здоров'я зараз і в майбутньому

Систематичне неправильне харчування може стати причиною захворювання серця та судин, виникнення хвороб і розладів травної систем, порушити обмін речовин і навіть спричинити онкологічні захворювання.

А здорове і збалансоване харчування, навпаки, — це супергерой, який захищає тебе від багатьох неприємностей.



Дякую за увагу!



**ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



**ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ**