

Тарілка здорового харчування

Овочі та фрукти

Що більше різних овочів та фруктів ви їсте, то краще. Їжте менше картоплі, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.

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 хліба та білого рису. Обмежте споживання солодкої випічки.

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.

Білки

Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, молочні та 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 для дорослих і до 25 грам цукру для дітей.

Підготовано на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Гарвардської школи громадського здоров'я.
Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва.

© Дизайн і фото: Андрій Соловйов

 **World Health Organization**
REGIONAL OFFICE FOR Europe

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Швейцарська Конфедерація

 **МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

  **МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

 **БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї**

 **ДІЕМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**
Україно-швейцарський проєкт
«Опорушення поживності факторів
ризиків неінфекційних захворювань в Україні»

 **GFA**
CONSULTING GROUP

Знаємо