

Мета Дня— залучення уваги громадськості до проблем харчування в сучасному суспільстві.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80 % захворювань пов'язані тією чи іншою мірою з харчуванням, а 40% з них пов'язані безпосередньо з фактором харчування людини.

Здорове харчування — це не тільки добре самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але й любов та повага до себе, це прагнення до здорового і тривалого життя.

Здорове, правильне харчування є одним із найбільш значущих аспектів способу життя людини та факторів її здоров'я.

Серед населення досить поширена думка, що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими, однак для виконання цих правил нам потрібно відмовитись від звичайного способу життя, улюблених страв та продуктів. Хтось під здоровим харчуванням розуміє також постійне виснаження себе дієтами.

Але насправді здорове харчування – це, насамперед, один з ключових факторів запобігання низці хронічних захворювань, це хороше самопочуття, відновлення організму, енергійність і продуктивність, це зміцнення здоров'я людини.

Дедалі більше українців прагне споживати здорову їжу: ретельно вивчає інформацію про склад продуктів і готує вдома смачні страви з натуральних продуктів, обмеживши додавання некорисних інгредієнтів, таких як сіль, цукор та надмірна кількість жиру.

Щоденний вибір корисних продуктів харчування, бережливе ставлення до резервів власного організму, активний спосіб життя, допоможе нам покращити власне здоров'я та

присвятити життя улюбленій справі.

Неповноцінне харчування спричиняє найбільшу кількість смертей у світі – більше ніж куріння, високий артеріальний тиск та інші фактори ризику.

Кожна п'ята смерть трапляється саме через те, що люди не їдять здорову їжу. Причина – надмірне споживання солі, червоного м'яса та процесованих (перероблених) м'ясних продуктів, підсолоджених напоїв і трансжирів. Водночас у раціонах недостатньо цільнозернових продуктів та свіжих овочів. Люди споживають дуже мало горіхів, насіння, омега-3 жирних кислот та клітковини.

Що таке здорове харчування?

Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах.

Змінити раціон за один день неможливо: головне послідовно йти до мети – тоді здорове харчування стане для вас природним.

Виконання «Простих кроків до здорового раціону» та дотримання «Тарілки здорового харчування», розроблених експертами Центру громадського здоров'я МОЗ України та провідними дієтологами – це запорука доброго самопочуття, енергійності та молодості організму.

До складу рекомендованих продуктів Тарілки здорового харчування 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, які допоможуть скласти власний збалансований раціон із корисних харчових продуктів і

напоїв.

Не будьте байдужими до свого здоров'я! Робіть прості кроки до здорового раціону, які допоможуть сформувати здорові звички.

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок, намагайтесь снідати протягом першої години після підйому та вечеряйте не менше, ніж за 3 години до сну. Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв., на перекус – не менше 10 хв.

Не відволікайтесь під час їжі на телевізор, комп'ютер чи книгу, інакше можете не помітити, як з'їсте забагато некорисної їжі.

Не плутайте емоції з голодом. Якщо дуже хочеться солодощів, дозвольте собі маленьку порцію. А краще з'їжте фруктів або випийте води.

Пийте звичайну воду без смаку та домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

Пийте не більше 200 мл (1 склянки)фруктового соку на день,адже він містить велику кількість простих вуглеводів. Свіжі овочі та фрукти корисніші, ніж сік, який містить набагато менше харчових волокон. Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть їх мороженими, сушеними або консервованими. Лише стежте, щоб в останніх не було забагато цукру або солі.

Їжте не більше 50 г цукру (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі – до 25 г. Пам'ятайте, що цукор є не лише в солодощах, а й у напоях, продуктах харчування.

Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі та жиру: готових соусів, консервів, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування. Коли готуєте вдома, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів. Адже навіть соус можна зробити здоровішим, замінивши у ньому сіль на спеції.

Переходьте на йодовану сіль. Споживання солі за добу не має перевищувати 5 г (1 чайна ложка). Якщо на етикетці сіль на початку списку — її в продукті забагато.

Відмовтесь від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири» (кулінарний, кондитерський жир). Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.

Замість сала та вершкового масла **використовуйте корисні рослинні олії**: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову.

Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі, краще перекласти їх на полицю холодильника (4 °C). Приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

Доводьте супи до кипіння, добре підігрівайте раніше приготовану їжу.

Ведіть активний спосіб життя, приділяйте спорту не менше 30 хвилин на день. Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи прогулянка — те, що вам подобається та до снаги. Намагайтеся жити без стресів, в гармонії з самим собою — це ще одне важливе правило, що формує наш здоровий спосіб життя.

Правил здорового харчування дотримуватись не настільки складно, як видається спочатку. Просто усвідомте, що правильне харчування повинне стати частиною здорового способу життя, вашою позитивною звичкою, а не тимчасовою дієтою. Яке б меню ви не обрали, старайтесь харчуватись здорово, різноманітно та збалансовано!

Слідкуйте за здоров'ям кожен день та будьте здорові!