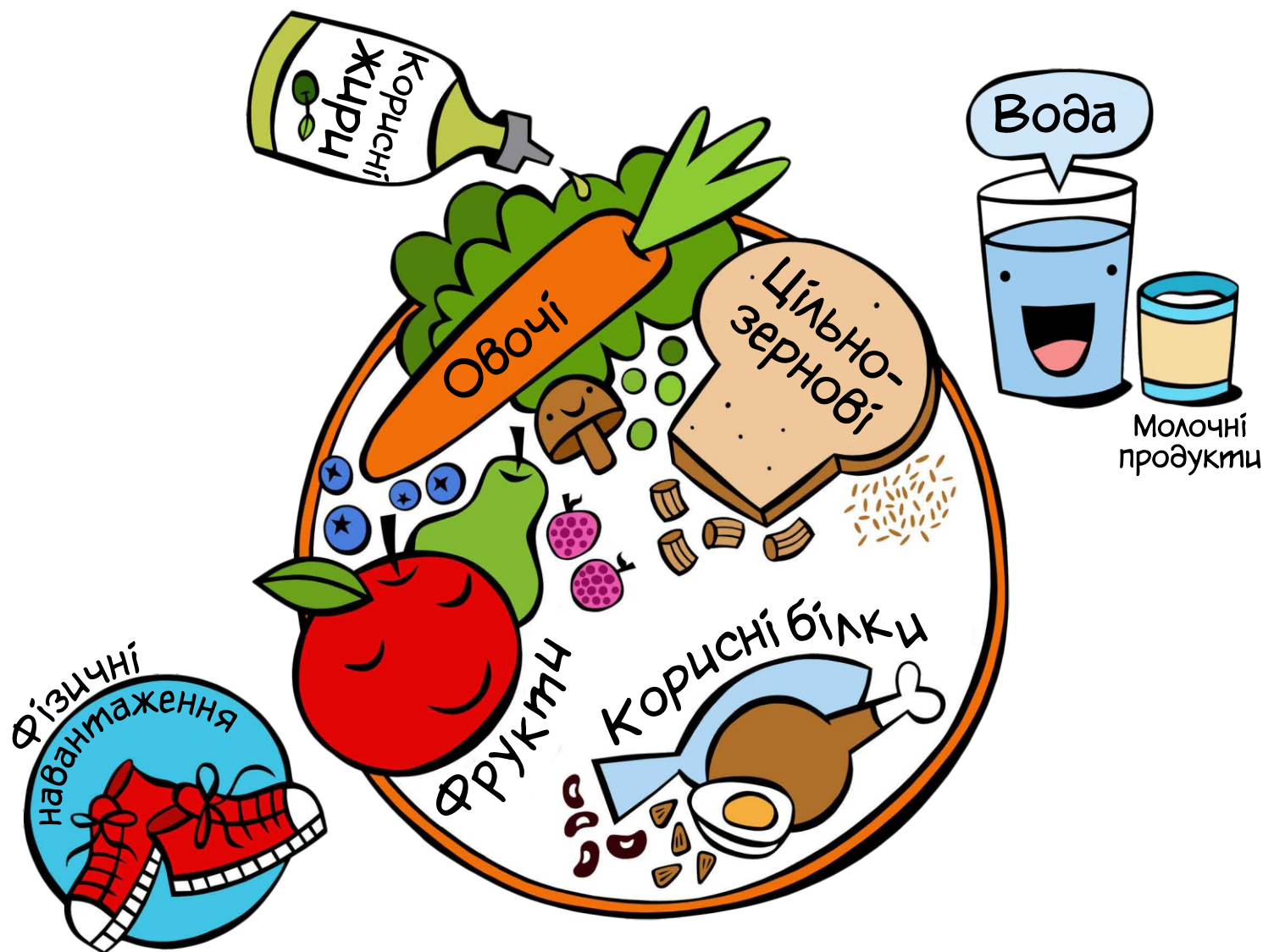


Дитяча тарілка здорового харчування



Коли ми вживаємо різноманітну їжу, наше харчування стає цікавим та смачним. Це також ключ до здорового і збалансованого харчування, адже кожен продукт має унікальну суміш поживних речовин – макроелементів (вуглеводи, білки та жири) та мікроелементів (вітаміни та мінерали).

Дитяча тарілка здорового харчування — це путівник, який підказує найкращий шлях до правильного харчування.

Половина тарілки має складатися із кольорових **овочів** та **фруктів** (їх також можна використовувати для перекусів), а іншу половину розділіть порівну між **цільнозерновими продуктами** та **корисними білками**:



Що більше овочів і різноманіття, то краще.

Картопля та картопля-фрі не рахуються, адже вони негативно впливають на рівень цукру в крові.



Їжте багато фруктів усіх кольорів.

Обирайте цілі фрукти чи їжте їх шматочками, замість того, щоб робити сік. Обмежуйте вживання соку до однієї склянки на день.



Обирайте цілі зерна або продукти, зроблені з мінімально обробленого цілого зерна. Що менше обробляються зерна, то краще.

Цільнозернові продукти – це цільна пшениця, коричневий рис та продукти, вироблені з них, зокрема цільнозернові макаронні вироби та 100% хліб із цільнозернової пшениці. Вони краще впливають на рівень цукру та інсуліну в крові, ніж білий рис, хліб, піца, макарони та інші оброблені зерна.



Обирайте бобові та горох, горіхи, насіння та інші білки рослинного походження, а також рибу, яйця та м'ясо птиці.

Обмежуйте вживання червоного м'яса (яловичина, свинина, баранина) та уникайте обробленого м'яса (бекон, делікатесне м'ясо, ковбаса, сосиски).

Також важливо пам'ятати, що жири – це необхідна складова нашого харчування, проте найважливіше – це тип жирів, які ми їмо. Ми повинні регулярно вживати їжу із корисними ненасиченими жирами (такі як риба, горіхи, насіння та **корисні рослинні олії**), обмежувати вживання їжі з високим вмістом насичених жирів (особливо червоного м'яса) та уникати шкідливих трансжирів (із частково гідрованих олій, наприклад, маргарину):

Використовуйте корисну рослинну олію, наприклад, натуральну оливкову, рапсову, кукурудзяну, соняшкову та арахісову для приготування їжі та заправки салатів.

Обмежуйте використання масла.



Молочні продукти потрібні в меншій кількості на нашій тарілці:

Обирайте молоко низької жирності, йогурт без домішок, невелику кількість сиру та інші несолодкі молочні продукти.

Молоко та інші молочні продукти є зручним джерелом кальцію та вітаміну D, але оптимальна кількість споживання молочних продуктів ще не визначена, науковці наразі працюють над цими дослідженнями. Якщо дитина споживає мало молока чи зовсім його не п'є, проконсультуйтеся з лікарем про можливі добавки кальцію та вітаміну D до раціону дитини.



Молочні продукти

Найперше обирайте **воду**, коли їсте чи перекушуєте, а також коли активно рухаєтеся.

Вода – найкращий вибір для втамування спраги. Вода також не містить цукру та завжди під рукою.

Обмежуйте вживання соків – у них може міститися стільки ж цукру, скільки і в газованих напоях – до однієї склянки на день, та уникайте газованих солодких напоїв, як-от содова, фруктові та спортивні напої, у яких міститься багато калорій та практично немає поживних речовин. Із часом вживання солодких напоїв може призвести до зайвої ваги та збільшити ризики розвитку цукрового діабету 2 типу, захворювань серця та інших проблем зі здоров'ям.



І наостанок, правильне харчування повинно супроводжуватися фізичними навантаженнями протягом вашого дня. **Залишайтеся активними** – це складова здорового життя:



Замінійте неактивне сидіння на активні вправи.

Діти та дорослі повинні рухатися щонайменше годину щодня і для цього не потрібне професійне обладнання чи спортзал. Обирайте цікаві та рухливі розваги для дітей, як-от: гра у квача та інші веселі ігри на вулиці.

Загалом, основна ідея – фокусуйтеся на якості харчування:

Тип вуглеводів у раціоні є важливішим, ніж їхня кількість, тому що деякі джерела вуглеводів, наприклад, овочі (окрім картоплі), фрукти, цільнозернові продукти та боби є набагато кориснішими, ніж цукор, картопля та продукти з білого борошна.

Дитяча тарілка здорового харчування не містить солодких напоїв, солодоців та інших некорисних продуктів. Це не повсякденне харчування, і його слід вживати вкрай рідко, а краще – ніколи.

Дитяча тарілка здорового харчування заохочує вживання корисної олії замість інших жирів.

