

Концепція «Тарілки здорового харчування», створена експертами Гарвардського університету, допомагає краще зрозуміти, як має виглядати збалансований прийом їжі. Це не дієта і не обмеження, а модель, яка полегшує щоденний вибір на користь здоров'я. Вона наочно демонструє, скільки і яких продуктів потрібно вживати, щоб забезпечити організм основними поживними речовинами та підтримувати енергію, гарне самопочуття і профілактику захворювань.

Половину тарілки мають становити овочі та фрукти. Вони є джерелом клітковини, вітамінів, мінералів і антиоксидантів. Такий раціон підтримує імунну систему, сприяє здоровому травленню та запобігає хронічним запаленням. Різноманіття кольорів на тарілці — це не просто естетика: кожен колір овочів і фруктів вказує на певний спектр корисних речовин, тому бажано комбінувати кілька видів щодня.

Ще чверть тарілки має складатися з цільнозернових продуктів. До них належать вівсянка, бурий рис, кіноа, гречка, перловка та інші крупи з мінімальним ступенем обробки. Вони містять складні вуглеводи та клітковину, які підтримують стабільний рівень енергії, покращують травлення і сприяють тривалому відчуттю ситості. І хоча вуглеводи часто сприймаються як щось небажане, саме цільні злаки є важливою частиною здорового харчування.

Наступна чверть тарілки — джерела білка. Білки необхідні для росту, відновлення тканин, імунної функції, формування ферментів і гормонів. Вони можуть надходити з тваринних або рослинних джерел: риби, птиці, яєць, бобових, насіння, горіхів. Часто білок асоціюють виключно з м'ясом, але рослинні продукти, особливо при їх різноманітті, також є бажливими джерелами. Їхнє включення у раціон додає різноманіття та додаткову клітковину, а також знижує споживання насичених жирів, характерних для деяких м'ясних продуктів.

Окрему увагу варто приділяти жирам у раціоні. Корисні жири містяться в оливковій олії, горіхах, насінні, а також у жирній рибі (лосось, скумбрія, оселедець). Ці жири підтримують здоров'я серцево-судинної системи, мозку, шкіри, сприяють засвоєнню вітамінів А, D, Е і К, а також допомагають регулювати запальні процеси. Уникаючи жирів повністю, люди ризикують порушити гормональний баланс і втратити важливі поживні компоненти. Головне — зменшити споживання трансжирів і надлишку насичених жирів, але не виключати жири як такі.

Завершальний, але не менш важливий компонент здорового харчування — достатній питний режим. Вода є незамінною для всіх процесів в організмі: від терморегуляції до обміну речовин. Вона сприяє травленню, концентрації та загальному тонусу. На відміну від соків, солодких напоїв або навіть підсолодженого чаю, вода не містить калорій і цукру, не перевантажує організм. Вода — завжди кращий вибір для втамування спраги!

Здорова тарілка допомагає легко контролювати порції і забезпечити різноманітність у раціоні, що робить здорове харчування простим і доступним. Пам'ятайте, що кожен прийом їжі - це можливість зробити здоровий вибір і покращити своє самопочуття.



Овочі, фрукти та ягоди (разом - половина тарілки):
Овочі — цибуля, капуста, томати, огірки, морква, брокколи, перець, буряк, шпинат. Вони можуть бути сирими, приготувані на пару, запечені чи вареними. Додай колори до своєї тарілки — ік овочі кожні день!
Фрукти — яблука, груші, банани, сливи, абрикоси, персики, а також ягоди — вишня, полуниця, чорниця, лосина та інші. Вони забезпечують організм важливими вітамінами, мінералами, антиоксидантами та клітковиною і вживати їх можна як самостійний продукт або як частину страв. А найкраще — обирати фрукти замість солодощів!

Цільнозернові продукти (чверть тарілки):
 Продукти з цільного зерна, такі як цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, коричневий рис, овес, гречка та інші. Цільнозернові продукти містять більше клітковини і поживних речовин порівняно з рафінованими (очищеними від оболонки) зернами.

Білкові продукти (чверть тарілки):
 Різноманітні джерела білка: риба, птиця, бобові (якщолюб, сочевиця, нут), яєця та нежирне м'ясо (курка, індичка). Крайді обмежувати споживання червоного м'яса (свинина) і оброблених м'ясних продуктів (жамбон, сосиски), які несуть більше шкоди, ніж користі.

Варто надавати перевагу:

Корисні жири:
 Важливо включати в раціон корисні жири: горіхи, насіння, олієва олія та риб'ачий жир. Вони покращують настрій, здатність до навчання і підвищують рівень енергії.

Вода і напої:
 Вода повинна бути основним напоєм, а підсолоджені напої, такі як газовані напої та пакетовані соки, слід обирати вкрай рідко. Пийте багато, що п'ють вода — найкращий вибір для втамування спраги!

Молочні продукти:
 Нежирне молоко, кефір, тверді та м'які сири, йогурти — це все корисні джерела білка, кальцію та вітаміну D, важливі для здоров'я кісток і зубів. Однак важливо обирати варіант без цукру.

Фрукти — важлива частина збалансованого харчування. Вони містять вітаміни, мінерали, антиоксиданти та природні цукри, які наповнюють організм енергією, підтримують імунну систему, покращують стан шкіри та психоемоційне здоров'я. Розчинна клітковина у фруктах сприяє здоров'ю кишківника і регулює рівень холестерину.

За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), варто споживати не менше п'яти порцій фруктів та овочів на день, що допомагає знизити ризик серцево-судинних хвороб, діабету 2 типу, деяких видів раку та інших хронічних захворювань. Фрукти також позитивно впливають на настрій і знижують рівень тривожності завдяки вмісту магнію, вітаміну С і триптофану — речовини, яка підтримує синтез серотоніну, «гормону щастя».

Щоб легко додати фрукти до раціону, рекомендуємо:

- Обирати їх як перекус: яблука, банани, груші або ягоди;
- Додавати до каш, йогуртів, салатів і страв;
- Готувати десерти без доданого цукру, наприклад, запечені яблука чи фруктові смузі.

Фрукти — це природне джерело життєво необхідних речовин, що підтримують активність і гарне самопочуття щодня.

#здоровехарчування #зх5кроків #здорове5харчування



Коли виникає бажання перекусити чимось солодким, найкращим вибором стануть фрукти та ягоди. Вони є природною та смачною альтернативою десертам із доданим цукром, яка не лише задовольняє потребу в солодкому, а й приносить користь організму.

Фрукти містять природні цукри, які засвоюються повільніше, не викликають різких коливань рівня глюкози в крові та доповнюються важливими вітамінами, мінералами, клітковиною й антиоксидантами. Такий перекус підтримує імунну систему, сприяє нормалізації травлення, поліпшує настрій і допомагає контролювати вагу.

На відміну від промислових солодошів із високою калорійністю та низькою поживною цінністю, фрукти знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, деяких форм раку й позитивно впливають на когнітивне здоров'я.

Практичні рекомендації:

- Обирайте свіжі або заморожені фрукти як перекус між прийомами їжі.
- Додавайте їх до каш, йогуртів, салатів або готуйте фруктові смузі.
- Експериментуйте з поєднаннями: яблука з корицею, запечені груші, бананове морозиво — корисні та смачні альтернативи класичним десертам.

Солодоші можуть бути різними. Віддавайте перевагу тим, що живлять організм і підтримують добробут. Фрукти — це задоволення, яке працює на користь здоров'я.

#здоровехарчування #зх5кроків #здорове5харчування



Відчуй справжній смак їжі, а не солі!

За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), добова норма солі для дорослої людини не повинна перевищувати 5 грамів, що відповідає приблизно одній чайній ложці. Дотримання цього обмеження є надзвичайно важливим, оскільки надмірне споживання солі підвищує ймовірність розвитку гіпертонії — однієї з головних причин серцево-судинних захворювань, інсультів та інфарктів.

Надлишкове споживання солі також може негативно впливати на роботу нирок і серця, а також спричиняти затримку рідини в організмі, що проявляється набряками і дискомфортом. Контроль вживання солі є ключовим фактором підтримки здорового способу життя.

Серед продуктів із високим вмістом солі —

- перероблені м'ясні вироби (ковбаси, бекон, консерви);
- популярні фаст-фуд страви (піца, бургери, картопля фри);
- солоні закуски (чіпси, сухарики, горішки);
- соуси і приправи (соєвий соус, кетчуп, готові спеції).

Зменшуючи кількість солі у раціоні, ви даєте можливість природному смаку продуктів розкритися повніше. Спробуйте замінити сіль різноманітними спеціями, травами та натуральними інгредієнтами — це допоможе зробити страви не менш смачними та корисними.

Зробіть свідомий вибір на користь здоров'я і насолоджуйтесь справжнім смаком їжі кожен день!

#здоровехарчування #зх5кроків #здорове5харчування



Обирай питну воду для втамування спраги — найкраще рішення для здоров'я

Вода — основа життя і незамінний елемент для підтримки нормального функціонування організму. Вона бере участь у всіх основних фізіологічних процесах: терморегуляції, обміні речовин, транспортуванні поживних речовин, роботі органів і систем.

Коли ви відчуваєте спрагу, саме питна вода повинна стати першим і найкращим вибором. Ось чому:

- Регуляція життєво важливих функцій. Вода підтримує баланс рідин, необхідний для роботи серця, нирок, шлунково-кишкового тракту та інших органів. Достатній рівень гідратації забезпечує стабільну температуру тіла та оптимальну працездатність клітин.
- Жодних калорій, жодного цукру. На відміну від солодких або газованих напоїв, вода не містить калорій і не підвищує рівень цукру в крові. Це допомагає зменшити ризик розвитку ожиріння, діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань.
- Підтримка здоров'я шкіри. Належне споживання води сприяє зволоженню шкіри зсередини, зберігає її пружність і захищає від передчасного старіння. Недостатній питний режим може призводити до сухості, в'ялості та погіршення зовнішнього вигляду шкіри.
- Здорове травлення. Вода сприяє нормальній роботі травної системи, запобігає запорам і сприяє природному виведенню токсинів. Вона необхідна для ефективного функціонування нирок і процесу очищення організму.
- Підвищення енергії та концентрації. Навіть легке зневоднення може знизити розумову і фізичну працездатність. Достатнє споживання води підтримує ясність мислення, увагу й активність протягом дня.

Вибір на користь звичайної питної води — це простий, доступний і ефективний спосіб піклування про своє здоров'я щодня. Нехай вода буде вашим основним напоєм — у школі, на роботі, вдома чи в дорозі.

#здоровехарчування #зх5кроків #здорове5харчування



Під час реалізації ініціативи було проведено низку інтерактивних уроків та практичні заняття з учнями старших класів