

*Здорове харчування –
це необхідна умова
гармонійного розвитку
маленької людини.*

Вітаміни

Назва	Значення для організму	Джерела надходження
A	Необхідний для здоров'я шкіри, волосся, слизових оболонок, нормалізує зір (особливо нічний).	Сметана, вершкове масло, печінка, яйця, жирна риба, морква, томати, вишні, полуниця, апельсини.
D	Необхідний для росту і підтримання здоров'я скелета.	Жирна риба, яйця, сир; утворюється в організмі під дією сонячного світла
E	Нейтралізує дію шкідливих для здоров'я факторів довкілля.	Горіхи, насіння, зародки пшениці, олія.
C	Сприяє росту, підвищує імунітет організму.	Апельсини, лимони, чорна смородина, шипшина, болгарський перець, капуста.
Вітаміни групи B	Допомогають вивільняти енергію з усіх продуктів, що містять калорії.	Неочищені крупи, молоко, риба, горіхи, м'ясо, боби, морепродукти.

Мінеральні речовини

Назва	Значення для організму	Джерела надходження
Кальцій	Необхідний для формування кісток і зубів.	Молоко, твердий і м'який сири, продукти з сої, рибні консерви з кісточками.
Калій і натрій	Калій сприяє виведенню води з організму, а натрій, навпаки, затримує її.	Абрикоси, курага, кабачки, картопля, кольрабі, боби, томати, банани. Хлібобулочні вироби, часник, квашені овочі, кухонна сіль, консерви, копченості.
Залізо	Відіграє важливу роль у кровотворенні.	Печінка і нирки, хліб з висівками, квасоля, соя, курага, абрикоси, печені яблука, червоне м'ясо.
Йод	Сприяє розвитку розумових здібностей, регулює функції щитовидної залози.	Йодована кухонна сіль, морепродукти.

Здорова їжа - здорова шкіра!

зелень та горіхи

містять віт. Е,
який знижує
ризик
утворення
рубців
при акне



червона риба, грецькі горіхи



наявність омега 3 жирних кислот знижує запальні
зміни, сприяє рівномірному кольору шкіри та
запобігає виникненню плям

цитрусові, помідори, кавун

вміст віт. С сприяє зниженню
підразнення та
ушкодження шкіри, а
також зменшує
рубці від акне



через вміст селену знижують запальні
зміни та покращують
еластичність
шкіри



вміст магнію
регулює гормони,
які можуть сприяти
виникненню
акне

часник, цибуля, злаки



вода

зволоження шкіри

фіги, дикий рис та артишоки

наявність віт. А
та бета каротину
підсилює дію селену



морква та топінамбур

наявність
антиоксидантів
запобігає
ушкодженню
шкіри



шпинат, зелений чай, вишні та ягоди



**Живи
активно!**

ЇЖ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО ТА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ!



ТАК!

- обов'язково мий руки перед їжею;
- йди до їдальні, не поспішаючи та не погромаючи;
- приймаючи їжу, сиди прямо, трохи нахилившись до столу;
- спирайся тільки на край столу та тільки зап'ястками рук;
- старанно пережовуй їжу;
- хліб та пирожки бери руками;
- правильно користуйся столовими приборами;
- користуйся серветкою;
- після їжі збери свій посуд та подікуй поварам.



НІ!



- не розмовляй з наповненим ротом;
- не схилийся низько над тарілкою;
- не держи лікті на столі;
- не тигиися за чимось через весь стіл;
- не дмухай на гарячі страви та напої;
- не набивай рота їжею;
- не їж занадто швидко;
- не грай столовими приборами та не ламай їх;
- не сьорбай, не прищмокуй, не пльмкай;
- не витирай хлібом тарілку.



ХАРЧОВА ПІРАМІДА

**МАСЛО, ОЛІЯ
ТА СОЛОДОНЦІ**

Масло
вершкове, олія
та солодощі

**МОЛОЧНІ
ПРОДУКТИ**

молоко, сметана,
йогурти, сир,
кисломолочний
сир

ОВОЧІ

капуста,
морква,
томати,
огірки

М'ЯСО, РИБА

м'ясо,
риба,
яйця
і горіхи

ФРУКТИ

яблука,
груші,
виноград,
ягоди

ХЛІБНО-БУЛОЧНІ ВИРОБКИ

Крупи, макарони, хліб
та булочки



ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО!!!

Один з основних принципів здорового способу життя – правильне харчування. З його допомогою ви знижуєте ризик розвитку безлічі захворювань, у тому числі хвороб серцево-судинної системи. Здорове харчування-основний компонент гарного самопочуття. Не забувайте випивати по 2 літри води на день, адже вода сприяє оздоровленню організму. Розглянемо принципи здорового харчування:

Принципи здорового харчування

1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.
3. Споживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м²) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.
5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; замінюйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями.
6. Замінюйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.
7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.
8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів.
9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.
10. Приготування їжі на парі, її варка, тушкування, випікання допомагає зменшити кількість доданого жиру.
11. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя материнським молоком.

Ми вважаємо необхідним додатково пояснити 9, 10 та 11 принципи.

9-й принцип

Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах.

Із споживанням великої кількості солі пов'язана висока поширеність артеріальної гіпертензії та підвищення захворюваності і смертності від серцево-судинних захворювань. За рекомендаціями ВООЗ добова кількість спожитої солі не повинна перевищувати 6 г. Більшість людей споживають її набагато більше, навіть не підозрюючи про це, оскільки сіль прихована в хлібі, сирі, консервованих продуктах тощо.

Люди звикли до смаку солі, і більшість із них додають її в їжу для підсилення солоного смаку. Проте поступове зниження вживання солі послаблює це бажання.

Нижче наведені конкретні пропозиції щодо зменшення вживання солі:

- Харчові продукти з великим вмістом солі (копчені, консервовані, мариновані і в'ялені) споживайте у невеликих кількостях і не часто.
- Збільшуйте вживання овочів та фруктів, які містять мало солі.



- Зменшуйте кількість солі під час приготування страв, замінюючи її приправами та спеціями.
- Не додавайте сіль у страву, не покуштувавши її спочатку.
- У регіонах ендемічного йодного дефіциту ВООЗ рекомендує вживати йодовану сіль.

10-й принцип

Приготування їжі на парі, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.

Приготування і зберігання їжі має велике значення для здоров'я. Наведені нижче рекомендації допоможуть зберегти поживну якість продуктів та обмежити накопичення в них хвороботворних мікроорганізмів.

- Вибирайте продукти, котрі зазнали спеціальної обробки, з метою безпеки, наприклад пастеризоване молоко.
- Готуючи страви з м'яса, риби, птиці, піддавайте ці продукти ретельній кулінарній обробці.
- Не зберігайте довго приготовлені страви.
- Ретельно дотримуйтесь правил зберігання готової їжі в гарячому стані (близько 60°C і вище) або в охолодженому (близько 10°C і нижче).
- Повторне розігрівання готових страв до температури не нижче 70°C— найкращий захист від багатьох мікробів.
- Не допускайте контакту сирих продуктів з готовими.
- Дотримуйтесь правил гігієни. Мийте руки перед та після приготування страв.
- Тримайте в чистоті кухню.
- Оберігайте продукти від комах, гризунів та інших тварин. Зберігайте їх у закритому посуді.
- Користуйтеся чистою водою. Якщо є навіть невеликі сумніви щодо якості води, кип'ятіть її перед приготуванням їжі. Намагайтесь зменшити кількість жирів, солі та цукру, що додаються під час приготування страв, при консервації або кулінарній обробці.

Приготування їжі на парі, випікання та варка корисніші для здоров'я, ніж смаження, тому що потребують менше жиру. Готуючи страви, використовуйте посуд з тефлоновим покриттям.

Проте, необхідно пам'ятати, що будь-яка термічна обробка продуктів харчування призводить до часткової втрати корисних властивостей через руйнування певних харчових речовин. Тому при виборі способу приготування ці особливості також потрібно враховувати.

Необхідно по можливості вживати страви одразу після їх приготування, тобто уникати повторного розігрівання їжі. Справа в тому, що при повторній температурній обробці руйнується значна частина вітамінів (насамперед, вітамін С, він майже повністю зникає з продуктів харчування після другого кип'ятіння).

Їжу в процесі приготування важливо не переварювати і не пересмажувати. Краще, якщо овочі будуть тушуватися 5–10 хвилин, такий режим обробки збереже в них максимальну кількість поживних речовин і знищить хвороботворні мікроорганізми. Крім того, для максимального збереження вітамінів необхідно дотримуватися таких порад: овочі, фрукти нарізувати безпосередньо перед вживанням; овочі кидати в кип'ячу воду та варити в невеликій кількості води під закритою кришкою.

Харчуйтесь правильно та будьте щасливими! Гарного та незабутнього дня!

ЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПІДРИМКИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Автори:

О. В. Кузьмінська, старший викладач кафедри гігієни харчування Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, канд. мед. наук, М. С. Червона, лікар Київського міського центру здоров'я



10 порад батькам для здорового харчування дітей

Заохотити дітей їсти здорову їжу - не завжди легк. Як допомогти дітям розвинути здорові звички ще змалечку? Ось 10 порад.

1. Снідайте!

Усвідомте важливість і необхідність сніданку, навіть якщо це просто банан і склянка молока. Це своєрідний старт для пробудження організму, тонус для всього тіла й заряд енергії на весь день! Якщо вам вдасться прищепити дитині звичку до здорових сніданків, вона буде їх дотримуватися і в дорослому віці.

2. Обирайте здорові закуски!

Надто легко дістати чіпси або печиво, коли вам або вашій дитині кортить щось погризти. Проте такі закуски, як правило, містять мало поживних речовин та забагато калорій. Натомість спробуйте привчитися зберігати на кухні здоровіші закуски, такі як фрукти, несолоний попкорн і горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів тощо.

3. Пийте воду!

Надайте перевагу воді як основному напою протягом дня, а соки та солодкі напої вживайте в окремих випадках. Так, сік містить поживні речовини й надає концентрований заряд енергії для зростаючого організму, але не він задовольняє потребу у воді. Саме тому, коли діти відчувають спрагу, вони повинні спочатку пити воду, а не підсолоджені напої.

4. Вирощуйте овочі та зелень!

Вирощування овочів і зелені на власному городі або навіть на підвіконні дуже корисне. І не тільки тому, що таким чином ви отримуєте найсвіжіші й здоровіші продукти, але й тому, що це чудова нагода показати дитині, якою повинна бути здорова їжа і як її виростити.

Навіть якщо це буде трохи моркви чи броколі, ви отримаєте насолоду від їжі набагато більше, адже ви разом із дитиною її виростили й зібрали. Якщо у вас немає власного саду або городу, міні-городик у ящику на підвіконні або балконі теж буде ефективним.

5. Їжте разом!

Звичайно, дуже заманливо по вечеряти перед телевізором або перехопити щось на ходу. Проте це некорисно і не сприяє формуванню здорової атмосфери в родині.

Натомість дуже добре формувати звичку вечеряти всією родиною за столом, бажано в той самий час. Це дозволить знизити кількість перекусів і гармонізувати стосунки в родині, а ще виховати у дітей цінні соціальні звички.

6. Веселіться на кухні!

Як не дивно, але дітлахи стають завзятими їдунами, коли знають, як готується їжа. Отже, ви можете пропонувати малюкам вдягти фартух і самотужки виконати нескладні завдання на кухні, які допоможуть вам у приготуванні страви. Це неодмінно має бути весело, щоб дитина захопилася процесом. Згодом, у підлітковому віці, можна доручити дитині раз на тиждень самостійно приготувати вечерю для всієї родини.

У тому разі, якщо дитина на кухні вважається вам катастрофою, то запишіть спочатку малюка на кулінарні майстер-класи під час канікул або у вихідні. Найчастіше такі заняття організують при багатьох кафе, де під керівництвом професіоналів група дітей навчається в комфортному середовищі, весело й натхненно.

7. Їжте повільно!

Повільне харчування дуже сприяє контролю над вагою тіла в будь-якому віці. Це чудовий спосіб показати дітям, що прийняття їжі повинно закінчитися з усвідомленням, що шлунок наповнений, а мозок задоволений.

Настільки, наскільки ми любимо наших дітей, нам потрібно привчити їх жувати повільно й приділяти на їжу не менше 20 хвилин, які потрібні, щоб прожувати їжу належним чином.

8. Будьте творчими!

Усі яскраві кольори овочів і фруктів є природними, тому мають здоровий вплив на організм. У той же час, різні кольори по-різному впливають на організм, тому добре мати різноманітний здоровий раціон.

Пропонуйте дітям різнобарвний сніданок або закуски із різних фруктів, овочів і ягід. Їх можна подрібнити й викласти цікавим чином, і водночас приготування та їжа будуть веселими та захоплюючими.

9. Вчиться зупинятися!

Хоча діти народжуються із природньою особливістю припиняти їсти, коли їм треба, батьки не завжди можуть зрозуміти, чи достатньо здорової їжі спожили діти. Привчіть дітей дослухатися до власних відчуттів, чи дійсно їх шлуночки наповнені?

Запитайте дітей, як вони будуть почуватися, якщо з'їдять занадто печива? Чи не буде їм погано? Такі питання змусять усвідомлювати наслідки власних рішень і харчових звичок.

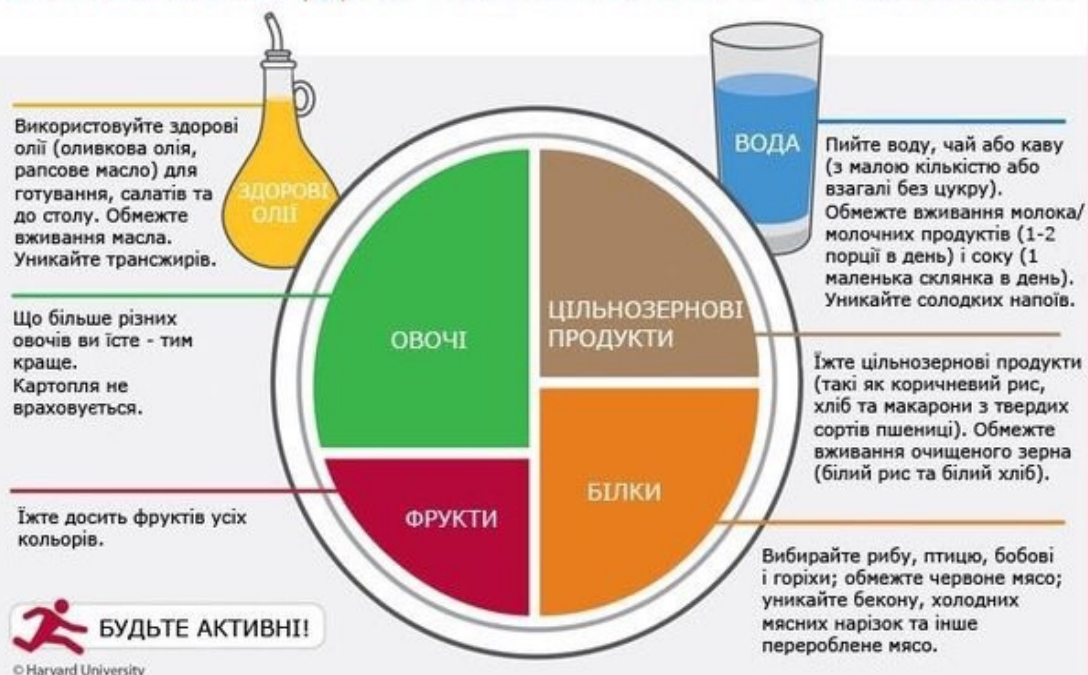
10. Не здавайтеся!

Згідно з дослідженнями, малюкам потрібно спробувати щось щонайменше 7-10 разів, перш ніж це їм сподобається. Тому не бійтеся знайомити дітей із новими або навіть екзотичними смаками.

Гарною тактикою буде надати дітям широке розмаїття продуктів, а також розтлумачити, що дегустація нових смаків є ознакою того, що вони ростуть.

ЗДОРОВ'Я!!!

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Рациональне харчування – це своєчасне, доцільно організоване постачання організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримки життя, росту, розвитку та підвищення працездатності.

Експерти Гарвардської школи громадського здоров'я створили Тарілку здорового харчування – вказівки для здорового та збалансованого харчування.

Основні принципи здорового харчування:

1. Основну частину прийому їжі повинні складати овочі та фрукти – $\frac{1}{2}$ тарілки. Вживайте різноманітні овочі та фрукти, бажано свіжі, вирощені в місцевих умовах екологічно чистих зон (картопля не вважається овочем у Тарілці здорового харчування, оскільки негативно впливає на рівень цукру в крові).
2. Цілюзернові продукти – $\frac{1}{4}$ тарілки. Вживайте цілю та неочищені зернові: ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них.
3. Білки – $\frac{1}{4}$ тарілки. Джерела білка: риба, курка, квасоля, горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте споживання переробленого (бекон, сосиски тощо).
4. Використовуйте здорові олії. Надавайте перевагу корисним рослинним оліям: олівкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова. Уникайте вживання трансжирів.
5. Пийте воду, чай, каву. Уникайте солодких напоїв, споживайте 1-2 порції молока й молочних продуктів на день, обмежте споживання соку до 1 маленької склянки на день.
6. Будьте активні. Займайтесь фізичною культурою, спортом.

Пам'ятайте: правильне харчування – це здорове життя й довголіття.