

СПОЖИВАЙТЕ ПОМІРНУ КІЛЬКІСТЬ ЖИРІВ І ОЛІЙ

- Використовуйте ненасичені рослинні олії (наприклад, оливкове, соєве, соняшникове, кукурудзяне), а не жири тваринного походження або олії з високим вмістом насичених жирів (наприклад, вершкове масло, топлене масло, топлений свинячий жир, кокосове та пальмове олії)
- Віддавайте перевагу білому м'ясу (наприклад, птиці) та рибі, які, як правило, мають низький вміст жирів, а не червоному м'ясу
- Обмежте споживання технологічно обробленого м'яса, оскільки в ньому високий вміст жиру та солі
- Коли це можливо, віддавайте перевагу молоку та молочним продуктам з низьким або зниженим вмістом жиру
- Уникайте оброблених, запечених і смажених продуктів, які містять транс-жири промислового виробництва

Чому? Жири та олії є концентрованими джерелами енергії та споживання занадто великої кількості жиру, зокрема, неправильних видів жиру, може бути шкідливим для здоров'я. Наприклад, люди, які споживають надмірну кількість насиченого жиру та транс-жирів, мають більш високий ризик виникнення серцево-судинних захворювань і інсульту. Транс-жири можуть попадатися в природі в деяких видах м'яса та молочних продуктах, але транс-жири промислового виробництва (наприклад, частково гідрогенізовані олії), які є присутніми в різних технологічно оброблених продуктах, є основним джерелом.



СПОЖИВАЙТЕ МЕНШЕ СОЛІ ТА ЦУКРУ

- При приготуванні їжі обмежте кількість солі та приправ з високим вмістом натрію (напр., соєвого соусу та рибного соусу)
- Уникайте продуктів (напр., закусок) з високим вмістом солі і цукрів
- Обмежте споживання безалкогольних напоїв, содової води та інших напоїв з високим вмістом цукрів (напр., фруктових соків, лікерів і сиропів, молочних продуктів і йогуртових напоїв із смаковими добавками)
- Вибирайте свіжі фрукти для перекусів замість солодких перекусів, таких, як печиво, торти і шоколад

Чому? Люди, раціон яких має високий вміст натрію (включаючи сіль), схильні до більшого ризику підвищеного артеріального тиску, що може збільшити ризик виникнення серцево-судинних захворювань і інсульту. Аналогічно, люди, раціон яких має високий вміст цукрів, схильні до більшого ризику набору надмірної ваги та ожиріння, а також підвищеного ризику карієсу. Люди, що скорочують кількість цукрів у своєму раціоні, можуть також знизити ризик виникнення неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання та інсульт.



до здорового харчування

ГОДУЙТЕ ГРУДНИХ ДІТЕЙ І ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ГРУДДЮ

- Від народження до 6-місячного віку годуйте дітей тільки грудним молоком (тобто не давайте їм ніякої іншої їжі або напоїв) і годуйте їх "за вимогою" (тобто так часто, як вони хочуть, вдень і вночі)
- У віці 6 місяців, вводьте різноманітну безпечну та поживну їжу в якості доповнення до грудного молока, продовжуйте годувати груддю дітей до 2 років і довше.
- Не додавайте сіль або цукор в їжу для грудних дітей і дітей раннього віку

Чому? Саме по собі грудне молоко містить усі поживні речовини та рідини, необхідні дітям для здорового зростання та розвитку. У дітей на виключно грудному вигодовуванні більш висока опірність до звичайних дитячих хвороб, таких як діарея, респіраторні інфекції та вушні інфекції. У подальшому житті ті, хто в грудному віці знаходився на грудному вигодовуванні, з більшою вірогідністю не страждатимуть від надмірної ваги та ожиріння, неінфекційних захворювань, таких, як цукровий діабет, серцево-судинних захворювань і інсульту.



ЇЖТЕ РІЗНОМАНІТНІ ПРОДУКТИ

- Поєднуйте різні продукти, у тому числі основні продукти харчування (напр., злаки, такі, як пшениця, ячмінь, жито, кукурудза і рис; крохмалевмісні бульбоплоди або коренеплоди, такі як картопля, батат, таро та касава), бобові (напр., сочевицю та боби), овочі, фрукти та продукти тваринного походження (напр., м'ясо, рибу, яйця та молоко)

Чому? Щоденне споживання цілісної (тобто необробленої) та свіжої їжі допомагає дітям і дорослим отримувати необхідну кількість основних поживних речовин. Також це допомагає їм уникнути споживання продуктів з високим вмістом цукрів, жирів і солі, що може призвести до нездорового набору ваги (тобто надмірній вазі та ожирінню) і неінфекційним захворюванням. Здорове, збалансоване харчування особливо важливе для зростання та розвитку дітей раннього віку; також воно допомагає людям більш старшого віку жити здоровішим і активнішим життям.



ЇЖТЕ БАГАТО ОВОЧІВ І ФРУКТІВ

- Споживайте велику різноманітність овочів і фруктів
- Їжте сирі овочі та фрукти в якості перекусів замість перекусів з високим вмістом цукрів, жирів або солі
- При приготуванні овочів і фруктів уникайте надмірної обробки, оскільки це може привести до втрати важливих вітамінів
- Консервовані або сушені овочі та фрукти можна використовувати, але віддавайте перевагу таким без додавання солі та цукру

Чому? Овочі та фрукти є важливими джерелами вітамінів, мінералів, клітковини, рослинного протеїну та антиоксидантів. Люди, в раціоні яких багато овочів і фруктів, значно менше схильні до ризику ожиріння, серцево-судинних захворювань, інсульту, цукрового діабету та певних видів раку.

