

- Лимонна вода
- Вівсяна каша
- Яскравий зелений коктейль
- Кавун
- Кокосова вода
- Зелений салат
- Ананас
- Чорниця
- Авокадо
- Необроблена гранола (мюслі, тільки з тих складових, які любите саме ви)
- Трав'яний чай
- Сушений інжир
- Полуниця
- Кіноа (крупа)

## Корисна їжа



«Теофіпольська центральна  
бібліотека»  
Теофіпольської селищної ради



«Здорова людина –  
здорове харчування»

(пам'ятка)



Склала: Л.Л. Кравченко

Відповідальна  
за випуск: С.А. Рудик

Теофіполь  
2021

**Здорове харчування** – один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів здоров'я на 40–45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.



**Правильне харчування** — це не обмеження чи постійний контроль над собою. Це спосіб життя, який збереже здоров'я і продовжить роки активності.

### Як правильно харчуватись, щоб бути здоровим?

- Одне з головних правил правильного харчування - необхідність їсти кілька разів на день - бажано не менше 3-5 разів, але в маленьких пропорціях і в один той самий час.
- споживати лише ту кількість калорій, яка є необхідною для задоволення потреб організму і відповідає віку, статі, способу життя;
- вживати достатню кількість харчових продуктів різного виду: овочів, бобових, фруктів, злаків, насіння, горіхів, яєць, м'яса, риби та молочних продуктів;
- уникати страв з великим вмістом жиру, солі та цукру;
- дотримуватись правильного режиму дня та вживати їжу у спеціально відведених для цього місцях;
- пити достатньо рідини та обмежити споживання алкоголю;
- пам'ятати про харчову безпеку: мити руки перед їжею, дотримуватись чистоти, перевіряти якість та термін придатності продуктів.
- Вживайте лише натуральні продукти
- Вживайте більше білку
- Їжте фрукти і овочі щодня
- Використовуйте рослинні олії

- Обмежте швидкі вуглеводи
- Пийте не менше 1,5-2 літри води щодня

Але важливим є не лише, що ми їмо, але і як це робимо. Вживати їжу варто тільки сидячи за обіднім столом. Це допоможе зосередитись на процесі, активувати функцію травлення та насититись стравою. Виділяйте достатньо часу на їжу: пів години на основну страву та 15 хвилин, щоб підкріпитись.

Не варто купувати та тримати вдома шкідливі продукти. Це вбереже від порушення правил, якщо сили волі недостатньо. Перекушувати потрібно лише тоді, коли справді голодний. Щоб переконатись у цьому, слід спершу випити склянку води, і якщо бажання підкріпитись не зникло через 10 хвилин, можна з'їсти невелику порцію фруктів чи горіхів.

### Продукти для здорового перекусу:

- Яблука
- Банани
- Червоний перець
- Хумус
- Натуральний темний шоколад
- Гарбузове насіння
- Морква
- Селера
- Овочевий суп-пюре