ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

Світлофор харчування

Поради по складанню щоденного здорового раціону

В рамках інформаційної кампанії **«Світлофор харчування»**, керуючись багаторічним міжнародним досвідом успішного застосування кольорового маркування продуктів задля допомоги споживачам робити усвідомлений вибір на користь здорового харчування, Державна установа «Івано-Франківський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» пропонує трикольорову шкалу розподілу основних груп продуктів з урахуванням їх поживної цінності, вмісту солі, цукру, трансжирів та впливу на здоров'я людини – за принципом світлофору, за якою:

ЕЛЕНИМ кольором позначені назви продуктів з **найкращою рчовою цінністю**, які рекомендується вживати кожен день:
овочі – огірки, помідори, баклажани, редиска, редька,
види капусти (білокачанна, цвітна, брюсельська,
сінська), листові (салат, петрушка, кріп, базилік, кінза,
шпинат, селера, спаржа), болгарський перець, морква,
буряк, картопля, цибуля, часник, кукурудза, горох, нут,
оля, чечевиця.
укти і ягоди – яблука, груші, сливи, персики, цитрусові, банани,
ноград, ананас, абрикоси, ківі, фініки, манго; полуниця, суниця, малина, смородина(чорна), порічки (червоні, білі), лохина, журавлина, брусниця, вишня, черешня, агрус, ожина, чорниця.
аштанні культури – кавун, диня, гарбуз, кабачки та патисони.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує щонайменше 400г або 5 порцій фруктів і овочів щодня, надаючи перевагу свіжим та сезонним плодам. Це забезпечить раціон вітамінами, мінералами та антиоксидантами, зміцнить імунітет та знизить ризик виникнення хронічних захворювань. Харчові волокна овочів та фруктів поліпшують травлення, сприяють насиченню та допомагають регулювати рівень глюкози в крові.

рупи з цільнозернового зерна (не пластівці) – овес, гречка, пшоно, не

шліфований рис, ячмінь (перловка), булгур, кіноа та макарони з твердих сортів пшениці.

Хліб із цільнозернового борошна, яке виготовляється шляхом одного помелу цільного зерна без просіювання, за рахунок чого зберігає всі його корисні компоненти.

Ці продукти багаті на клітковину, є джерелом поживних речовин для організму людини (складних вуглеводів, вітамінів та мінералів), добре насичують, забезпечують тривалою енергію та стабільним рівнем глюкози в крові, а також сприяють здоров'ю кишківника.

'ясо з низьким вмістом жиру – **курятина, індичка, баранина, кролятина, молода яловичина та телятина –** поживна цінність за рахунок незамінних амінокислот, вітамінів групи В, заліза та цинку, необхідних для підтримки імунітету.

иба: сардини, оселедець, скумбрія, лосось, тріска, хамса, бички, сайра – риба корисна за рахунок вмісту Омега-3 жирних кислот, білка, що легко засвоюється, вітаміну D і мінералів (йод, кальцій, фосфор). Регулярне (не рідше двох разів на тиждень) вживання риби нормалізує стан щитоподібної залози, зміцнює серце, судини і кістки, покращує зір, стан шкіри, волосся і нігтів, допомагає уникати депресії.

йця. Щоденне споживання **1-2 шт.** в день є корисним за рахунок високоякісного білка, вітамінів (А, D, Е групи В), мінералів (селен, залізо, цинк), та холіну, які позитивно впливають на мозок, зір, допомагають контролювати вагу, надовго насичують та допомагають зменшити тягу до солодкого.

олочні та кисломолочні продукти (кефір, натуральний йогурт без добавок,

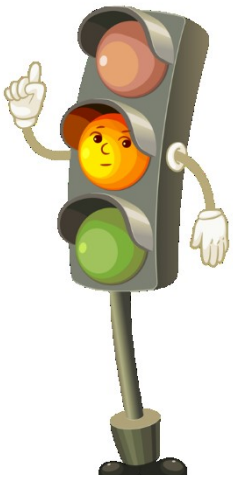
молоко, кисломолочний сир невисокої жирності) – збагачують організм білком, кальцієм, пробіотиками, поліпшують травлення, сприяють зміцненню кісток.

Рослинні олії – оливкова (extra virgin), соняшникова, кукурудзяна.

Вода, натуральні фруктові соки, компоти з фруктів та ягід, узвар, чорний, зелений, трав'яний чай, чорна кава.

Горіхи, насіння, сухофрукти.

ЖОВТИМ кольором позначені продукти з **середньою харчовою цінністю,**



ікими можна урізноманітнити свій раціон, але вживати не щодня і
обмеженій кількості :

ілий хліб, батон, багет, випічка, макаронні вироби з борошна вищого гатунку, пластівці з круп.

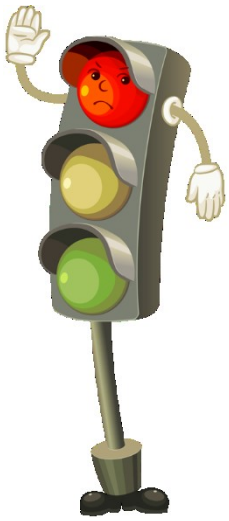
Вершки, сметана, ряжанка, вершкове масло, тверді та напівтверді сири.

винина, сало, домашня шинка, ковбасні вироби.

итерські вироби, печиво, шоколад, цукерки, морозиво.

етовані магазинні соки.

ЧЕРВОНИМ позначені продукти із **низькою харчовою цінністю**, від яких відмовитись взагалі або звести їх вживання до мінімуму:



когольні напої. Алкоголь підвищує ризик розвитку онкологічних ихворювань, серцево-судинних хвороб, психічних розладів, знижує мунітет, послаблює самоконтроль та може призвести до травм і насильства. ВООЗ стверджує – **«Безпечної дози алкоголю не існує!»** - авіть помірне вживання алкоголю підвищує ризики для здоров'я.

аргарини, спреди, магазинні майонези та соуси. Шкідливість становлять трансжири, які утворюються в процесі гідрогенізації нних олій для надання твердості та збільшення терміну придатності укту. Надмірне споживання трансжирів підвищує ризик ожиріння, рового діабету 2 типу, збільшує рівень «поганого» холестерину, що осідає на стінках судин і збільшує ризик серцевх захворювань.

Солені, копчені м'ясні та рибні вироби промислового виробництва, крабові палички, консерви. Через високий вміст солі, наявність канцерогенів, штучних барвників (Е120), підсилювачів смаку (Е621), консервантів, стабілізаторів (Е451) і загусників, ароматизаторів («Дим», «Шинка») та трансжирів. Найпоширеніша в м'ясних копченостях шкідлива добавка – нітрит натрію (Е250), яка при нагріванні утворює канцерогенні речовини нітрозаміни, які мож спричиняти злоякісні пухлини.

Фастфуд: артопля фрі, гамбургери, чизбургери, шаурма, піца. пиріжки та м'ясо, снеки, чіпси, сухарики з хімічними добавками - імітаторами смаку. Висококалорійні, але малопоживні продукти, надмірне споживання їх може сприяти набору ваги, спричинити погіршення т

містять речовини викликати ал реакції.

Солодкі газовані води промислового виробництва. Часте споживання таких напоїв

збільшує ризик ожиріння та цукрового діабету. Ортофосфорна кислота, що входить до складу цих напоїв становить ризик захворювання остеопорозом – зниження міцності та щільності кісток, зубів, а також знижує здатність організму засвоювати залізо та цинк.

Основні гігієнічні вимоги до формування щоденного раціону :

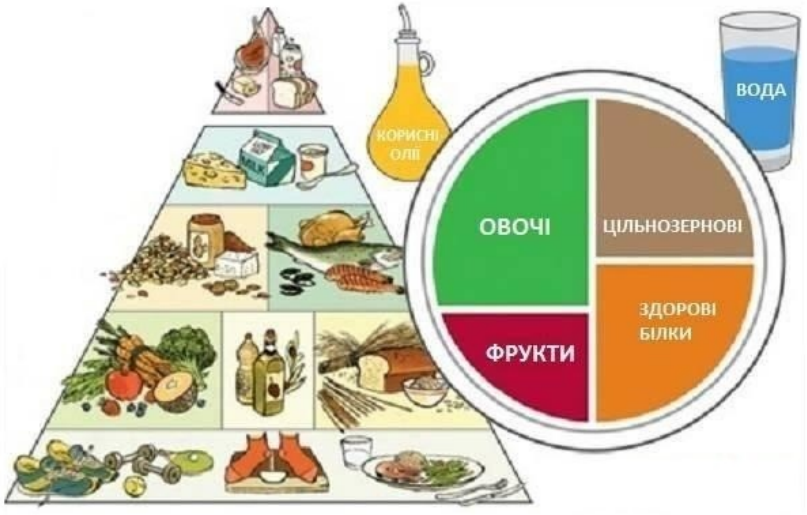
- баланс поживних речовин – харчування повинно забезпечувати організм оптимальною кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів;

енергетична цінність – кількість споживаної їжі має відповідати витратам енергії організму ддя підтримки ваги в нормальних межах;

- різноманітність у харчуванні – організм людини для повноцінного функціонування потребує поживних речовин із разних груп продуктів;

дотримання режиму харчування – регулярні прийоми їжі (зазвичай 3-5 разів на день), невеликими порціями сприяють стабільному надходженню та кращому засвоєнню поживних речовин з їжі, без різких перепадів глюкози в крові.

Важливо! – Віддавайте пріоритет стравам, приготованим із продуктів **зеленої** зони, іноді – з **жовтої**, уникайте продуктів, позначених **червоним** кольором. Будуйте свій щоденний раціон за принципом піраміди здорового харчування, а наповнення своєї тарілки для основних прийомів їжі – за схемою Гарвардської тарілки здорового харчування. Таким чином ви забезпечити себе збалансованим якісним харчуванням, яке є фундаментом для здорового та довгого життя.



З турботою про вас і ваше здоров’я,
Державна установа «Івано-Франківський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров’я України»