

# Тарілка здорового харчування

## Овочі та фрукти

Що більше різних овочів та фруктів ви їсте, то краще. Їжте менше картоплі, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.



## Напої

Насамперед пийте воду. Обирайте чай, нежирні молоко та кисломолочні напої, несолодкі компоти. Уникайте солодких газованих напоїв, пийте не більше однієї склянки соку або смузі на день.



## Здорові олії

Вживайте соняшникову, оливкову, кукурудзяну олію. Обмежте вживання вершкового масла, тваринних жирів, уникайте трансжирів.



## Продукти з цілісного зерна

Обирайте каші, ціліснозернові продукти та хліб з висівками замість білого хліба та білого рису. Обмежте споживання солодкої випічки.



## Білки

Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, молочні та несолодкі кисломолочні продукти. Іноді споживайте невеликі порції червоного м'яса. Обмежте споживання промислово обробленого м'яса.



## Сіль і цукор

Споживайте не більше 5 грам солі та до 50 грам цукру на добу для дорослих і до 25 грам цукру для дітей.



Підготовано на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Гарвардської школи громадського здоров'я. Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва. Додатковий наклад надруковано і розповсюджено за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні. © Дизайн і фото: Андрій Соловійов