

МАПА СМАЧНИХ ПРИГОД!

СТАРТ

Пий регулярно, орієнтуйся на відчуття спраги. Нехай на столі та з тобою завжди буде чиста питна вода.

Їсти овочі кожного дня — база. Вибирай різні за сезоном.

Не пропускай сніданок. Ранкова тарілка задає вайб і впливає на апетит протягом усього дня.

Кожні 45 хвилин навчання роби паузу, щоб розім'ятися.

Додай фану до тарілки: вибирай овочі та фрукти всіх кольорів веселки.

Під час їди відклади гаджети, вимкни відео, щоб відчутти смаки й текстури.

Їда — це ритуал. Виділи на неї 15–20 хвилин та їж повільно й усвідомлено.

Норма споживання солі на день — не більше ніж одна чайна ложка. Пам'ятай про сіль у готових продуктах, тож варто обмежити... солоні снеки, чипси, соуси.

Формуй теплову звичку: тримати поруч із собою поживну їжу (овочі, горішки, насіння).

Ізї спосіб створити яскравий смак — додати спецій і ароматних трав.

Лови ритм не тільки в навушниках. Їж «у ритмі», наприклад: 7:30 — 10:30 — 13:00 — 16:30 — 19:30.

Необов'язково доїдати до останньої крихти — орієнтуйся на відчуття ситості.

Щоб гарно відпочити й відновитися, уникай додаткових перекусів перед сном.

Їсти солоденьке після кожного прийому їжі — це фейл. Спробуй відмовитися від цього на день, на тиждень, на місяць. І звичка зникне.

Підбери розмір порцій під свій вік і рівень активності та орієнтуйся на нього.

Додавай у раціон продукти, багаті на залізо: яловичину, печінку, сочевицю, гарбузове насіння.

Плануй не менше ніж 60 хвилин активності протягом дня: тренування вдома, плавання, прогулянка.

Щодня вживай йодовмісні продукти: морську капусту, морську рибу, молочні продукти, яйця.

Ненасичені жири можна та треба додавати в кожен прийом їжі — шукай їх в оливках, оліях, льоні, горіхах.

Риба жирних сортів (оселедець, скумбрія тощо) — топ для організму. Їж її мінімум два рази на тиждень.

Пам'ятай про кальцій: вживай молочні продукти, кунжут, зелень.

Віддавай перевагу локальним сезонним продуктам. Вони завжди більш свіжі й поживні.

Приготування їжі вдома — це ок двіж! Запропонуй допомогу батькам або приготуй щось самостійно.

Бабусині квашені огірки або капуста, кефір, натуральний йогурт — це трендова ферментація. Го куштувати!

Накриваючи на стіл, ти не тільки створиш атмосферу, а й підготуєш себе до вживання їжі.

Вечеряти всією сім'єю — це любов. Нехай це стане вашою звичкою.

Цільні продукти завжди кращі за перероблені. Вибирай фрукт (не сік!), зерна (не пластівці!), м'ясо (не сосиски!).

Рослинні білки — це краш. Бо це і насичення, і різноманіття, і допомога травленню. Їж бобові два рази на тиждень: у супах, гарнірах, намазках.

Заміни запаси солодощів удома на суміші горіхів, хрумких овочів, цільнозернових хлібців і сухариків.

Ходити за продуктами — не кринж. Роби це самостійно або разом із батьками.

Запропонуй батькам разом скласти список покупок перед походом до супермаркету.

Важливо читати, що написано на етикетках. Варто знати, чим себе наповнюєш.

Знання та планування важливі, але уникай надмірного контролю за харчуванням. Усе корисне — просте й природне.

Не сварь себе. Усі можуть помилятися, і ти теж.

Не заїдай погані емоції. Дихай, ходи, медитуй. Побий подушку. Але не зазирає у холодильник.

Частіше готуй їжу вдома. Це прокачує самостійність, впевненість і креативність.

Їжу треба планувати. Але воно того варте! Думаєш наперед, яким буде твій сніданок або перекус. Роби заготовівлі.

Май у нотатках декілька «фірмових» рецептів, щоб приготувати швидко й ізї, коли знадобиться.

Знайди заняття, яке приносить задоволення та покращує настрій.

Немає «хорошої» та «поганої» їжі. Спирайся на знання й поважай своє тіло.

Вчися усвідомлювати, що всередині: відчуття насичення, голоду, спраги.

Якщо у твоєму оточенні є вегетаріанці або вегани, поважай їхній вибір. Будь френдлі!

Їжа не має бути нагородою або покаранням. Найкраща мотивація — це зацікавленість процесом, а не «цукерочка» в кінці.

Довіряй лише перевіреним джерелам інформації про здорове харчування. Наприклад, на платформі znai.mo.gov.ua ти знайдеш купу корисних і надійних порад.

Енергетики, слабоалкогольні напої, снеки та фастфуд шкідливі, їх краще уникати.

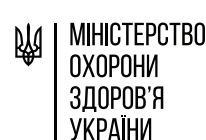
Відкрито проговорюй, що відчуваєш. Знайди людину, якій довіряєш, або ведь щоденник.

Експериментуй із кухнями різних країн, регулярно пробуй нову їжу.

ФІНІШ



Детальніше
про подорож
на ЗНАІМО



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



РЕФОРМА
ШКІЛЬНОГО
ХАРЧУВАННЯ
Проектний офіс



За ініціативи Першої леді України Олени Зеленської