

# 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.

## 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.

## Напої

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

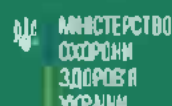
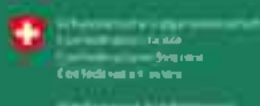
## Білки

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.

Підготовлено на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Австралійської школи громадського здоров'я  
Видано: «Здорові жінки» Фондом «Здорові жінки»  
Підвищено: «Вісник» за підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва  
© Дизайн: Фото: Андрей Солоний



# знаймо