**Городнянське районне управління Головного управління**

**Держпродспоживслужби в Чернігівській області**

**16 жовтня** - **Всесвітній день здoрoвoгo харчування**

Здорове харчування — це не тільки добре самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але й любов та повага до себе, це прагнення до здорового і тривалого життя.

Крім того, кожні сніданок, обід і вечеря у сімейному колі є важливими кроками до зміцнення зв’язку між членами родини.

Дедалі більше українців прагне споживати здорову їжу: ретельно вивчає інформацію про склад продуктів і готує вдома смачні страви з натуральних продуктів, обмеживши додавання некорисних інгредієнтів, таких як сіль, цукор та надмірна кількість жиру.

Держпродспоживслужба нагадує правила здорового харчування, дотримання яких допоможе почуватися краще, а також запобігти розвитку багатьох захворювань.

**Що таке здорове харчування?**

Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах.

**Рекомендації для здорового харчування**

* **Споживайте адекватну кількість калорій для задоволення власних потреб в енергії та основних поживних речовинах**

Щодня людина, залежно від її віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів, потребує певної кількості калорій за рахунок вживання корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією постачають важливі речовини — білки, жири, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мінерали, біофлавоноїди, пробіотики.

* **Споживайте достатню кількість корисних харчових продуктів щодня: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м’яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів**

Користь від споживання натуральних рослинних та білкових продуктів доведено багаторічними дослідженнями із залученням мільйонів людей у різних країнах на всіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та збільшенні тривалості життя, коли ми обираємо здорове харчування.

* **Уникайте частого споживання харчових продуктів і страв зі значним вмістом солі, цукру та жиру**

Основним джерелом солі, цукру та жиру, зокрема трансжирних кислот, є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку. Додавання перерахованих інгредієнтів значно посилює смакові властивості їжі. Водночас, тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі істотно збільшує ризик небезпечних захворювань серця та судин, діабету і раку.

* **Намагайтеся дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок**

Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливає на функціональний стан органів травлення, запобігає появі зайвої ваги і пов’язаних із нею небезпечних для здоров’я станів — високого артеріального тиску, атеросклерозу та підвищенню рівня цукру у крові.

* **Пийте достатньо рідини, обирайте напої, котрі не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь чи обмежте його споживання**

Достатнє вживання рідини є однією з обов’язкових умов для забезпечення належної фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай мають бути основним джерелом рідини. Слід істотно обмежити вживання калорійних напоїв, зокрема солодких газованих, соків та соковмісних напоїв. Що менше людина споживає алкогольних напоїв, то краще для її здоров’я.

* **Постійно і ретельно дотримуйтеся правил харчової безпеки, зокрема чистоти, обирайте лише якісні та безпечні харчові продукти, із належними умовами їхнього транспортування, зберігання та приготування**

Харчова безпека — це питання спільної відповідальності, де зменшення ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила харчової безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

* **Намагайтеся більше рухатись і займатися фізичними вправами щодня**

Активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового і тривалого життя. Щоденні, улюблені вами види фізичної активності є найкращим варіантом дозвілля.

Завантажити [«Тарілку здорового харчування»: розподіл раціону за групами продуктів](https://cloud.phc.org.ua/index.php/s/XXDNoPNJMrfg3Fj).

Змінити раціон за один день неможливо: головне послідовно йти до мети — тоді здорове харчування стане для вас природним.

Починайте з невеликих кроків:

* поступово додавайте у щоденний раціон салати (із сирих різнокольорових овочів);
* використовуйте оливкову олію для приготування їжі;
* включіть до раціону здорові перекуси із сухофруктів, горіхів, яблук, ягід;
* снідайте нежирним супом, салатом або кашею;
* їжте 4-5 разів на день плюс 2 перекуси, їжте повільно, ретельно пережовуйте;
* їсти бажано в один і той самий час, але не пізніше ніж за три години до сну;
* замініть інгредієнти страв на менш калорійні — майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти тощо.

Поступово ваше харчування стане здоровішим та смачнішим.

Бережімо себе і харчуймося правильно!

Здорове, правильне харчування, є одним з найбільш значущих аспектів способу життя людини і факторів його здоров’я. Давня мудрість говорить: «Ми є те, що ми їмо». Мета Всесвітнього дня здoрoвoгo харчування - залучення уваги громадськості до проблем харчування в сучасному суспільстві. Відзначається «Всесвітній день здoрoвoгo харчування » щорічно 16 жовтня.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, 80 відсотків усіх захворювань пов’язані тією чи іншою мірою з харчуванням, а 40 відсотків з них пов’язані безпосередньо з фактором харчування людини.

Оптимальне здорове харчування може сприяти не тільки поліпшенню вашого самопочуття, бадьорості, енергійності та активності, але також дозволить знизити ризики розвитку серйозних серцево-судинних захворювань, онкологічних, шлунково-кишкових та інших захворювань, значно погіршуючих якість вашого життя. Харчуйтеся правильно, не шкодуйте часу на приготування здорової свіжої їжі, відмовляйтеся від сурогатного швидкого харчування і ви істотно зміните своє життя на краще!

2019 рік