

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

на ваш смак. Головне – різноманіття.
Чим більше кольорів, тим
більше корисних речовин.
Картопля фрі
не рахується.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ

Оливкова,
соняшникова, соєва,
кукурудзяна, арахісова
олії – готуйте на них
і заправляйте салати.

ПИЙТЕ ВОДУ

Каву та чай вживайте
без цукру. Уникайте
цукровмісних напоїв.



СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозерновий хліб, макарони
з твердих сортів пшениці,
вівсянка, бурий рис, кіноа
або ячмінь. Обмежте
вживання білого рису
і білого хліба.

БІЛКИ

Риба, птиця, бобові та
горіхи. Обмежте вживання
червоного м'яса, уникайте
сосисок, ковбаси та інших
м'ясних продуктів.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛО- МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

без цукру і з низькою
жирністю. Молоко, йогурт,
кефір, ряжанка. Обмежте
вживання вершкового масла.