

7 РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



-  **1** Споживайте таку кількість калорій, яка відповідає вашому способу життя
-  **2** Вносьте до раціону більше корисних продуктів із п'яти основних груп:
 - овочі
 - фрукти та ягоди
 - цільні злаки та злакові продукти — хліб, каша, пластівці, макаронні вироби
 - нежирне м'ясо та птиця, риба, яйця, насіння, горіхи
 - молочні продукти з помірним вмістом жиру
-  **3** Уникайте продуктів і страв зі значним вмістом солі, цукру та жиру
-  **4** Пийте достатньо води та обмежте споживання кави й алкоголю
-  **5** Підтримуйте оптимальний режим харчування: не пропускайте сніданок і вечеряйте не пізніше ніж за три години до сну
-  **6** Залишайтеся активними: більше рухайтесь та щодня робіть фізичні вправи
-  **7** Дотримуйтеся правил харчової безпеки:
 - підтримуйте чистоту
 - вибирайте свіжі продукти
 - відокремлюйте сире від готового
 - ретельно обробляйте продукти
 - зберігайте їжу за безпечної температури

Примітка. Подано за матеріалами Центру громадського здоров'я МОЗ — phc.org.ua.