

Бесіди на теми:

Вплив харчування на здоров'я

Чи знаєш ти, що:

- здорове харчування — це не просто тарілка з одним салатом, а збалансований набір продуктів, зокрема й з м'ясом та різними кашами;
- корисна їжа може надати більше фізичної сили та витривалості;
- те, що ти їси, впливає на настрій — здорове харчування покращує психічний стан, а от фастфуд може спричинити перепади настрою та брак енергії;
- пам'ять, увага, швидкість мислення - на усе це впливають продукти, які ми обираємо. Отже, здорова тарілка може стати твоїм союзником у навчанні.

Здорове харчування — це, насамперед, розмаїття. У різних продуктах містяться різні поживні речовини, і нашому організму потрібно отримати якомога більше користі: обід, що складається з котлети та макаронів, є неповноцінним, тут не вистачає інших важливих груп продуктів, зокрема овочів.

Цікаво дізнатись більше? Тоді поїхали! Тут ти можеш дізнатись, наскільки добре розбираєшся у здоровому харчуванні <https://znaimo.gov.ua/quiz#goto-q6>

Їж більше фруктів та овочів

А чи знаєш ти, що потрібно з'їдати 2 порції фруктів та 3 порції овочів на день? - ВООЗ рекомендує вживати овочі та фрукти за правилом «5 на день», тобто 5 порцій щодня.

«Одна порція» це скільки?

Для дорослих та підлітків одна порція становить 75 грамів овочів та 150 грамів фруктів чи ягід, а для дітей молодшого віку — це та кількість фруктів або овочів, які можуть вміститися на долоні дитини.

Одна порція фруктів = 1 середній фрукт (наприклад, персик чи яблуко) або 2 маленькі фрукти (сливи або ківі), 1 склянка ягід або 1 склянка кавуна чи дині.

Одна порція овочів = 1 середній овоч (болгарський перець, морквина) або 1 склянка зелені. Ідеально, щоб порція зелені була присутня в твоєму раціоні щодня.

Фрукти і овочі є одним із основних джерел вітамінів, мінералів і харчових волокон (клітковини):

- містять багато вітамінів та мінералів - ти помітиш, що побільшало енергії та покращилась пам'ять, концентрація та увага;
- багаті клітковиною та водою, що сприяє здоровому травленню та підтримці нормального функціонування кишківника;
- допомагають підтримувати імунітет та боротись організму з хворобами;
- дослідження підтверджують, що саме 5 порцій фруктів та овочів сприяють продовженню тривалості життя.

Зверни увагу на фрукти та ягоди, коли плануєш перекус, адже це так просто

- взяти з собою яблуко чи банан. Також фрукти і ягоди прекрасно можуть

замінити десерт. Такий перекус точно буде кориснішим, ніж тістечко з білого борошна та жирного крему.

Пам'ятай про принцип «веселки» — обирай різноманітність та різнокольоровість!

Пропонуємо сьогодні виграти свій перший мільйон. За посиланням можеш пройти опитування та перевірити свої знання про харчування <https://learningapps.org/display?v=pw6s4nata21>

Їж менше солі

У складі солі є такі елементи як натрій та хлор, які є необхідними для повноцінного функціонування нашого організму. Однак їх надмірна кількість, тобто коли ми їмо занадто багато солі, може нам сильно нашкодити.

Рекомендована добова норма солі має становити не більше ніж 5г, а це 1 ч.л.

Світова статистика свідчить: понад 90% дорослих і 96% дітей у віці до 4 років вживають більше за рекомендовані норми солі.

Здається, що ти вживаєш менше? Давай порахуємо! Близько 70% солі потрапляє в наш організм через готові продукти, які ми беремо на полицях супермаркетів. Топ-чотири це:

- хліб,
- оброблені продукти з м'яса (сосиски, ковбаси, балики),
- твердий сир,
- консерви і напівфабрикати.

Щоб зменшити кількість солі в раціоні:

- обирай у супермаркеті продукти з меншим вмістом натрію (виробник вказує цю інформацію на етикетці);
- готуй більше страв самостійно та додавай сіль наприкінці приготування;
- трави, спеції, лимон - це все чудові альтернативи солі;
- використовуй йодовану сіль. Це допомагає уникнути дефіциту йоду в раціоні та сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. До того ж йод критично важливий для роботи щитоподібної залози, обміну речовин та розвитку всього організму.

Їж менше цукру

Цукор – це не лише напівпрозорі кристалики, які ми додаємо в чай. Він міститься у багатьох продуктах, які ми їмо: хліб, йогурти, соки, соуси, овочеві консерви та навіть в солоній випічці.

Надмірна кількість цукру в раціоні може спричинити карієс, ожиріння, порушення обміну речовин, діабет 2-го типу та захворювання серцево-судинної системи.

Що більше цукру ми їмо, то більше нам його хочеться. Але ж які норми споживання цукру?

ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільного цукру до 10% від загальної кількості спожитих калорій.

Скільки це для школярів? До 25 г або до 5 чайних ложок на день.

Чи знаєш ти, що в 1 ложці кетчупу може бути аж 4 грами цукру? А в пляшці газованої води до 40 грамів цукру (це майже 8 ложок цукру).

Як зрозуміти, що у крові підвищується рівень глюкози (цукру)? Спершу дитина або дорослий може не відчувати жодних симптомів. Однак згодом можуть з'являтися втома, відчуття голоду, «туману» в голові.

Корисна порада: щоб уникнути надмірного споживання вільного цукру, заміни продукти та напої з його високим вмістом на більш здорову альтернативу. Обирай фрукти на десерт замість печива, тістечок чи торта. Замість солодких газованих напоїв візьми за звичку пити чисту воду.

А тут можеш перевірити свої знання: <http://surl.li/ohpdq>

Пий більше води

Вода - одна з найважливіших речовин у нашому організмі. Вона транспортує поживні речовини та кисень, допомагає підтримувати температуру тіла на одному рівні, бере участь у процесах травлення та дихання. Організм людини приблизно на 60% складається з води.

Вода сприяє кращій працездатності, позитивно впливає на настрій, рівень енергії та роботу мозку. У деяких людей зневоднення може викликати головний біль і мігрень.

Скільки води потрібно випивати за день? Кількість води, необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури на вулиці. Проте є цифри, на які можна орієнтуватися:

якщо тобі від 6 до 11 років – вживай близько 1,5-2 літри води на добу

від 11 до 14 років – 1,7 – 2,3 літри

від 14 до 18 років – 2,3 – 3,2 літри води на добу

Чи можна пити солодку воду замість простої?

Ні, хоча солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор. Сік, навіть свіжовичавлений, теж не є заміником води.

Як не забувати пити воду? Найкращий варіант — завжди мати з собою питну воду. Вдома це зробити нескладно: просто постав склянку води біля свого робочого місця. А для того, аби не забувати пити у школі, попроси батьків купити тобі багаторазову пляшечку. Наповнюй її водою щоразу, як виходиш з дому. Так ти завжди матимеш з собою необхідний запас води.

Пити достатньо — одна з найпростіших і найкращих звичок, яку ти можеш практикувати щодня для піклування про здоров'я. Переконайся, що ти отримуєш достатню кількість води щодня і потурбуйся, щоб завжди мати її з собою.

Загальні рекомендації про те як покращити свій раціон

В даній публікації ми зібрали 8 простих порад, які допоможуть тобі здорово харчуватись:

- ніколи не пропускай сніданок. Намагайся снідати в першу годину після пробудження й вечеряти не менш ніж за три години до сну;

- не відволікайся під час їжі на телевізор, комп'ютер чи книжку - так ти зможеш насолодитися смаком їжі та відчути насичення їжею;
- їж 5 порцій овочів та фруктів кожного дня;
- пий звичайну воду без смаку, орієнтуючись на відчуття спраги;
- обмежуй споживання цукру (не більше 25 г на день);
- їж менше оброблених продуктів, у яких забагато солі та жиру;
- обирай йодовану сіль замість звичайної.

Пропонуємо весело закріпити знання та пограти гру <http://surl.li/oiasr>

ОПИТУВАЛЬНИКИ

"Основи здорового харчування"

https://docs.google.com/forms/d/162CGFB3bW_VSZxmKsLp8b5E4Et50yxtHgVX54mSxEVM/edit

"Цукор, сіль та трансжири - небезпека, про яку ми можемо не здогадуватися"

https://docs.google.com/forms/d/1M0VS5Ibt0mZdJNhztjzHZ_bWFLtNCKmspGXDCRouyc/edit