

Для отримання
додаткової інформації

ВЕБСАЙТ:

<http://www.prepod.org.ua/>

БЕНЕФІЦІАР:

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

АДРЕСА:

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ,
Україна, 76018 (адміністративний
корпус);

вул. Галицька 201, м. Івано-Франківськ,
Україна (корпус Факультету природничих
наук, 6-й поверх)

КОНТАКТНІ ДАНІ:

к.б.н. Олександра Абрят
Тел./Факс: +380342596171
E-mail: prepod.pnu@gmail.com

Ця програма реалізується
Прикарпатським національним
університетом
імені Василя Стефаника

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Ця публікація представлена за підтримки Європейського Союзу. За зміст даної публікації несе власну відповідальність Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника і вона ні в якому разі не може сприйматися, як офіційна позиція Європейського Союзу або структур управління Спільної Операційної Програми Румунія-Україна 2014-2020.

Спільна Операційна Програма
Румунія-Україна 2014-2020

Здорове харчування дорослих

www.ro-ua.net/ua/

Європейський Союз складається з 27 країн-членів, які вирішили поступово об'єднати свої знання, ресурси та долі. Спільно, протягом 50 років вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи культурне різноманіття, терпимість та свободу особистості.

Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами

«ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ ТА ДІАБЕТУ». Грант 2SOFT/4.1/56

Спільна Операційна Програма Румунія-Україна 2014-2020 фінансується Європейським Союзом через Європейський Інструмент Сусідства і співфінансується країнами, які беруть участь у Програмі.



Цей проект фінансується
Європейським Союзом



Румунія-Україна
ЄІС-ПРИКОРДОННЕ СПІВРОБІТНИЦТВО



Здорове харчування не означає, що певні продукти заборонені для споживання, а інші – обов'язкові. У раціоні харчування повинен бути баланс між різними продуктами, з метою підвищення якості життя та максимальної користі для здоров'я.

Чим більша різноманітність їжі, яку ми споживаємо, тим більше організм отримуватиме необхідних йому поживних речовин, особливо вітамінів та мінералів, необхідних для підтримки здоров'я.

Загальні правила для здорової дієти:

1. Дотримуйтесь трьох основних прийомів їжі впродовж дня плюс перекуси, а також ніколи не пропускайте сніданок.
2. Складіть щоденний план харчування.
3. Зменшіть споживання жирів та продуктів з високим вмістом жиру, таких як: ковбаси, масло, маргарин, олія, вершки, жирні сири, смажена їжа, листкове тісто.
4. Зменшіть споживання солодощів, соків та інших продуктів, що містять цукор.
5. Вживайте їжу з високим вмістом клітковини, а саме: фрукти, овочі, цільнозернові продукти.
6. Уникайте вживання смаженої їжі.
7. Готуйте на грилі, варіть, тушкуйте або запікайте їжу.
8. Кухонну сіль вживайте в помірних кількостях, для приправ використовуйте спеції та зелень, по можливості без додавання солі.
9. Щоденно вживайте дві літри води.
10. При покупці продуктів читайте надписи на етикетках, щоб зробити найкращий вибір. Вибирайте ті продукти, які містять мало цукру, солі (натрію), насичених та транс-жирів.

Тарілка здорового харчування - це наочний та представлений у простому форматі план збалансованого, здорового харчування. Розмір кожної із секцій приблизно відповідає відносній частці кожної групи продуктів харчування на тарілці здорового харчування.



Половину тарілки здорового харчування повинні складати **фрукти** та **овочі**. Четвертину тарілки - **цільні зерна**, такі як гречка, коричневий рис, пшениця, овес, ячмінь. Четверть тарілки повинна становити **білкова** їжа, така як: риба, курятина, квасоля, горох та горіхи. Додайте у свій щоденний раціон салати, приправлені корисними не рафінованими рослинними оліями, такими, як: оливкова, ріпакова, кукурудзяна, соняшникова.

Розрахункові добові енергетичні потреби організму в кілокалоріях відповідно до статі, вікової групи та трьох рівнів фізичної активності

Стать	Вік (роки)	Рівень фізичної активності		
		Сидячий спосіб життя	Середня активність	Активний спосіб життя
Діти	2-3	1000	1000-1400	1000-1400
Жінки	4-8	1200	1400-1600	1400-1800
	9-13	1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Чоловіки	4-8	1400	1400-1600	1600-2000
	9-13	1800	1800-2000	2000-2600
	14-18	2200	2400-2800	2800-3200
	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Що ми маємо на увазі, коли говоримо про калорійність їжі?

Калорія - це одиниця виміру, але вона не вимірює вагу чи довжину. Калорія - це одиниця енергії. Коли ви чуєте, що певний продукт містить 100 калорій, це допомагає описати, скільки енергії ваше тіло може отримати від даної їжі чи напою.

Чи калорії є шкідливими для нас?

Калорії не є шкідливими для нас. Наше тіло потребує калорій для отримання енергії. Але споживання занадто великої кількості калорій і недостатнє їх витрачання за рахунок фізичної активності може призвести до збільшення маси тіла.

Потреба в енергії (кількість калорій), яка необхідна нашому організму щодня, залежить від кількох основних факторів, таких як: вік, стать, маса тіла та спосіб життя, який ви ведете.

Якщо ви хочете схуднути, вам потрібно споживати менше калорій, ніж потрібно організму (впродовж обмеженого періоду часу), а якщо ви хочете набрати вагу, вам потрібно збільшити споживання калорій, перевищуючи їх допустиму добову норму.

Більшість продуктів і напоїв містять калорії. Деякі продукти, такі як салат-латук, містять мало калорій (1 чашка подрібненого салату містить менше 20 кілокалорій). Інші продукти, такі як арахіс, містять багато калорій (1/2 склянки арахісу містить понад 300 кілокалорій).

У таблиці ліворуч наведені розрахункові дані добових енергетичних потреб організму в кілокалоріях відповідно до статі, вікової групи та трьох рівнів фізичної активності. Далі подано таблицю із групами продуктів харчування, які рекомендовано чи не рекомендовано до споживання у кожній із груп. До категорії **«не рекомендовано»** належать ті продукти, які містять багато калорій, їх споживання варто обмежити, а в деяких випадках таких продуктів потрібно зовсім уникати.

Які продукти вибрати: рекомендовані та не рекомендовані продукти

Правильний вибір їжі допомагає харчуватись здорово



Група продуктів харчування	Рекомендовано (можна споживати часто)	Не рекомендовано (обмежувати споживання)
Напої	Вода, трав'яний і фруктовий чай, натуральний фруктовий сік, натуральний овочевий сік, лимонад.	Гарячий шоколад, капучино з пакетику, енергетичні напої, газована вода з додаванням цукру, підсолоджені газовані безалкогольні напої (кола, спрайт тощо), розчинний підсолоджений чай
Хліб, крупи, макарони, рис	Вівсянка, мюслі, хліб з непросіяного цільнозернового борошна, житній хліб, тостовий хліб, скибочки спресованих злаків (пшеничні, рисові), рис басматі, коричневий рис, дикий рис, макарони, переважно з цільнозернових сортів, кулеша	Жирні тости, круасани, булочки, листове тісто, випічка, кренделі, білий хліб, солодкі пластівці для сніданку, солодкі або пікантні закуски, піца
Овочі та бобові	Будь-який вид свіжих овочів, зелень, заморожені овочі, пекучий перець, цибуля, часник, зелень	Квасолеві або картопляні пластівці, пальмова чи соєва олія, салати з майонезом або надмірною кількістю олії, чіпси, картопля фрі
Фрукти	Всі види свіжих фруктів, сухофруктів 5-6 штук, варення без додавання цукру	Фруктові компоти з додаванням цукру, консервовані фрукти в сиропі, варення з цукром, повидло, мармелад

Група продуктів харчування	Рекомендовано (можна споживати часто)	Не рекомендовано (обмежувати споживання)
Молоко і молочні продукти	Знежирене молоко (0,1% жиру) або частково знежирене (1,5% жиру), натуральний йогурт, нежирний домашній сир, вершки з 12% жиру, свіжі м'які сири, як от, телемеа, урда, моцарела	Незбиране молоко (3,5% жиру), молоко з какао та цукром, йогурт з консервованими фруктами або мюслі, домашній сир, маскарпоне, вершки з 15-20% жиру, плавлений сир
М'ясо, риба, яйця	Пісне свіже червоне м'ясо (яловичина, свинина, баранина), філе з курки або індики, куряча або індича шинка, яловича або свиняча вирізка, варені яйця/пашот/омлет без олії. Риба, морепродукти, копчена риба, чорна і червона ікра, маринована риба, рибні консерви у власному соку або томатному соусі	Жирне червоне м'ясо, ошийок, ребра, фарш, дрібні сосиски, саламі, бекон, м'ясні консерви, паштет, смажені шніцелі та тефтели, гамбургери, курячі крильця, нагетси, рибні консерви в олії, салат з ікри, морепродукти в паніровці або смажені, заморожені напівфабрикати з м'яса чи риби
Жири, олії, соуси	У невеликих кількостях: оливкова олія, соняшникова олія, ріпакова олія, масло, томатний соус, бульйон, овочевий соус, перцева паста	Сало, маргарин, майонез, готові соуси
Солодощі	Чорний шоколад з вмістом какао бобів не менше як 70%, морозиво на водній основі	Будь-які кондитерські вироби (торт, тістечка, рулет, печиво), вафлі, цукерки, цукор, мед, вершки та пудинг з пакетику, шоколадне або фундукове морозиво

Пропозиції стосовно сніданку

	<p>300 калорій 1 маленький йогурт (150 г) + 1 середній банан, порізаний на шматки</p>		<p>270 калорій 2 варених яйця + 1 шматочок хліба + 6 оливок + 1 помідор (яйця можна варити напередодні ввечері)</p>
	<p>250 калорій 2 яйця чи омлет (без олії) + 1 шматочок хліба, бажано чорний/житній + 1 помідор + 1 огірок</p>		<p>300 калорій Омлет із 2 яєць + 100 г грибів + ½ чайної ложки олії + сіль/перець + 1 скибочка хліба</p>
	<p>200 калорій 1 шматок хліба + 1 скибочка сиру + 1 помідор + 1 огірок</p>		<p>320 калорій 1 булочка, змащена томатним соусом або маслом + 50 г грильованої/вареної чи пареної курячої грудинки + 3-4 мариновані огірки</p>
	<p>200 калорій 2 шматочки пісної шинки + 1 шматочок хліба, бажано чорний/житній + 1 помідор + 1 огірок</p>		<p>300 калорій 1 яблуко + 1 груша + 10 виноградин + 20 г горіхів</p>

Пропозиції стосовно обіду



400 калорій

1 грецький салат (великий): 1 помідор + 2 огірки, ½ болгарського перцю, ½ цибулі, 5-6 оливок + 1 скибочка сиру телемеа/фета + 1 варене яйце; 1 шматок хліба



300 калорій

2 яйця або яєчня з шинкою, грибами + 1 столова ложка тертого сиру + 1 помідор + 1 шматок хліба



300 калорій

1 порція макаронів з томатним соусом + 1 шматок тертого сиру телемеа/фета



300 калорій

1 суп/велика тарілка супу з будь-якого виду нежирного м'яса та великої кількості овочів (включаючи картоплю) з пекучим перцем + 1 скибочка хліба



300 калорій

5-6 кусочків курячої печінки, запечених або приготованих на грилі + 3 столові ложки картопляного пюре + 1 салат з білокачанної капусти



300 калорій

Пісна свинина або курятина з червоним соусом + 3 столові ложки відвареного рису + салат



300 калорій

1 порція тушкованих овочів з будь-яким видом нежирного м'яса (у суповій тарілці) + соління або салат



300 калорій

1 салат (великий): зелена квасоля, 1 варене яйце, 1 консервованій тунець, 6 оливок, 1 варена і нарізана кубиками картопля

Пропозиції стосовно обіду

	400 калорій 150 г смаженої або запеченої риби + 1 запечена картопля + 1 салат
	400 калорій 1 великий салат: 125 г свіжого сиру + 2 нарізані скибочками помідори + 5-6 оливок + 1 шматок хліба, бажано чорний або житній
	400 калорій 3 столові ложки кулеші/поленти + 100 г домашнього сиру + 3 столові ложки сметани
	400 калорій 1 порція рибного розсолу + 2 столові ложки поленти + пекучий перець

	400 калорій 1 порція запеченої або смаженої на грилі білої риби + 3 столові ложки вареного рису, бажано цілого + 3 столові ложки варених або приготованих на грилі овочів
	400 калорій 1 порція запеченої білої риби + 3 столові ложки поленти + часниковий соус



1 шматок м'яса (курка, яловичина, свинина) або риби: варені, запечені або приготовлені на грилі

1 гарнір: запечена картопля або пюре/горох/квасоля/рис/пшенична каша/кулеша

1 салат або варені овочі (капуста, цвітна капуста, зелена квасоля, кабачки) або овочі, приготовлені на грилі (гриби, кабачки, баклажани, болгарський перець)

Пропозиції на вечерю



350 калорій

1 куряча ніжка або ½ курячої грудинки + запечені овочі (цвітна капуста, кабачки, баклажани або гриби) в суповій тарілці



360 калорій

1 шматок запеченої риби з кубиком вершкового масла + варені овочі або приготовлені на грилі



300 калорій

1 шматок запеченої або приготовленої на грилі свинини + 4-5 столових ложок капусти в томатному соусі



320 калорій

1 шматок запеченої чи приготовленої на грилі яловичини + овочі на грилі (гриби, кабачки, баклажани) або варені (цвітна капуста, зелена квасоля) + 10 г масла



350 калорій

1 болгарський салат: салат-латук + 1 помідор + 1 огірок + ½ болгарського перцю + 6 чорних оливок + 2 скибочки пісної шинки + 2 столові ложки тертого сиру + 1 варене яйце



300 калорій

1 куряча грудинка, запечена або приготовлена на грилі + 1 великий салат з білокачанної капусти



300 калорій

1 порція пісного овочевого супу + пекучий перець + 1 шматочок хліба



300 калорій

1 шматок запеченої білої риби з помідорами, оливками, грибами або іншими овочами (цвітна капуста, кабачки, баклажани)

Пропозиції закусок

	200 калорій 1 невелика жменька фундука, волоських горіхів, мигдалю чи інших жировмісних горіхів (очищені від шкаралупи)		120 калорій 6 помідорів черрі + 1 шматочок хліба + вершковий сир
	200 калорій 1 велика жменька насіння соняшнику або гарбуза (в шкаралупі)		100 калорій 1 маленький йогурт (150 г) + 3-4 полуниці
	150 калорій 2 сирі подрібнені морквяні палички або 2 палички селери + 2 столові ложки соусу (йогурт з часником та огірком)		120 калорій 1 варене яйце + 1 болгарський перець
	100 калорій 10 чорних оливок чи 15 зелених оливок		100 калорій 1 невелика жменька родзинок або 20 виноградин (1/2 грона)

Приклади меню - 1500 калорій

День 1

<p>Сніданок</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) чистої води- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорний чи житній- Яєчний омлет з 2 яєць + 100 г грибів + ½ чайної ложки олії + сіль/перець- 200 г малини/чорниці/полуниці- Несолодкий чай або кава
<p>Обід</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Крем-суп з 200 г цвітної капусти + 100 г моркви + 50 г цибулі + 10 г масла + сіль/перець- 200 г нежирного яловичого м'яса, запеченого в духовці- 100 г печеної картоплі
<p>Вечеря</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- болгарський салат із 100 г сиру з коров'ячого молока + 200 г помідорів + 100 г болгарського перцю + 50 г зеленої цибулі + 1 чайна ложка оливкової олії вашого улюбленого виду

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 2

Сніданок 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) чистої води- 2 скибочки (50 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 50 г свіжого сиру- 100 г помідорів- Фруктовий салат із 100 г бананів + 50 г малини + 50 г полуниць + 10 г горіхів- Трав'яний чай або кава без цукру
Обід 	<ul style="list-style-type: none">- Овочевий суп із 100 г моркви + 100 г селери + 50 г цибулі + сіль/перець + 200 мл бульйону- 100 г печеної тріски- 150 г рису, бажано коричневого
Вечеря 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 200 г нежирного свинячого м'яса- Капустяний салат з 200 г капусти + 1 чайна ложка олії + лимонний сік + сіль/перець- 100 мл червоного сухого вина/натурального фруктового соку

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 3

<p>Сніданок</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) води- 2 скибочки (50 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 10 г масла- 50 г шинки- 100 г болгарського перцю- 200 г фруктового салату з 100 г груші + 100 г полуниць + 10 г горіхів
<p>Обід</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Яловичий суп з 50 г м'яса + 100 г моркви + 50 г селери + 50 г цибулі + бульйон + сіль/перець + петрушка- Макарони з твердих сортів пшениці - 150 г + 100 мл томатного соусу + ½ чайної ложки олії + петрушка
<p>Вечеря</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 200 г запеченого коропа, 200 г кабачків- 250 мл йогурту

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 4

<p>Сніданок</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) води- 2 скибочки (50 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 100 г сиру з коров'ячого молока- 100 г помідорів- 100 г огірків- 1 середнє яблуко- Чай або кава без цукру
<p>Обід</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Овочево-грибний суп з 200 г грибів + 100 г моркви + 50 г селери + 50 г цибулі + сіль/перець + петрушка + 2 столові ложки томатного соку- 100 г запеченої форелі + лимон- 100 г обсмаженої зеленої квасолі + часниковий соус
<p>Вечеря</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Салат з 100 г індичої грудинки + 200 г салату-латуку + 1 чайна ложка олії + 50 г цибулі + 5-6 оливок + 4-5 помідорів черрі- 250 мл (одна чашка) простого йогурту

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 5

Сніданок 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) чистої води- 2 скибочки (50 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 50 г курячого/індичого філе- 250 мл простого йогурту- 1 груша, 20 насінин соняшника- Несолодкий чай або кава
Обід 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Томатний суп з 200 г помідорів + 100 г моркви + 50 г селери + 50 г цибулі + 1 чайна ложка олії + сіль/перець + базилік до смаку- 100 г курячої грудинки без шкіри, запеченої або на грилі- 100 г картопляного пюре
Вечеря 	<ul style="list-style-type: none">- 200 г поленти- 100 г домашнього сиру- 30 г вершків- Несолодкий трав'яний чай

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 6

Сніданок     	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) чистої води- Цільнозернові мюслі - 30 г (3 столові ложки) + 250 мл простого йогурту + 3 полуниці + 100 г яблук- 20 г гарбузового насіння- Несолодкий чай або кава
Обід    	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 300 мл супу з фрикадельками- 150 г свинячого м'яса, приготовленого в духовці або на грилі- 100 г салату з капусти + 1 чайна ложка олії + лимон
Вечеря   	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Салат з тунця: салат-латук + 1 помідор + 150 г тунця + 1 чайна ложка олії + 3-4 оливки- 200 мл йогурту (одна склянка)

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Приклади меню - 1500 калорій

День 7

<p>Сніданок</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 250 мл (одна склянка) чистої води- 2 скибочки (50 г) хліба, бажано чорного чи житнього- 20 г масла- 50 г домашнього варення- 2-3 абрикоси- Несолодкий чай або кава
<p>Обід</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 1 скибочка (25 г) хліба, бажано чорного чи житнього- Порція гарбузового супу зі збираного молока: 100 г моркви + 100 г гарбуза + 50 г цибулі + 50 г селери + 50 мл збираного молока + сіль/перець- 150 г запеченої риби в духовці- 100 г суміші обсмажених овочів
<p>Вечеря</p> 	<ul style="list-style-type: none">- 200 г варених макаронів, бажано з твердих сортів пшениці- 30 г сиру телемеа/фета- 50 мл томатного соусу з базиліком- 200 мл простого йогурту

НЕ ЗАБУВАЙТЕ! Води - 1.5-2 л/добу

Поради щодо здорового приготування їжі в домашніх умовах

- 1. Використовуйте здорові, свіжі інгредієнти.** Додавання цукру в солодощі та тістечка не допомагає підтримувати здоров'я. Надлишок солі з часом може призвести до проблем зі здоров'ям, оскільки доданий цукор і надмірна кількість солі можуть зробити домашню їжу шкідливою. Отже, щоб підкреслити аромат їжі, замініть сіль і цукор спеціями.
- 2. Не ускладнюйте.** Злегка обсмажуйте, запікайте чи готуйте на грилі овочі, готуйте рибу чи курку на грилі або запікайте, додавайте спеції чи здорові соуси. Просте приготування може бути як швидким, так і смачним.
- 3. Готуйте більше, ніж одну порцію за раз.** Лишню порцію їжі можна використати для швидкого та здорового сніданку наступного дня. Наприклад, готуючи рис або макарони, готуйте вдвічі більше і зберігайте в холодильнику, **оскільки це дасть вам можливість вживати їжу переважно власного приготування.**
- 4. Замініть деякі продукти та інгредієнти** на більш здорову їжу. Готуйте на грилі або запікайте замість смаження. Замініть сіль цибулею і часником. Зменшуйте кількість цукру у рецептах, де він використовується у великих кількостях.
- 5. Зменшуйте споживання м'яса та збільшуйте споживання овочів.** Вибирайте необроблену їжу, замінюючи біле борошно цільнозерновим.
- 6. Запасіться продуктами,** які ви вживаєте найчастіше. Частіше використовуйте свіжі овочі та фрукти, а також такі інгредієнти, як коричневий рис, цільнозернові макарони, олія, спеції. Заморожені овочі можуть допомогти вам, коли ви хочете приготувати корисну їжу швидко.