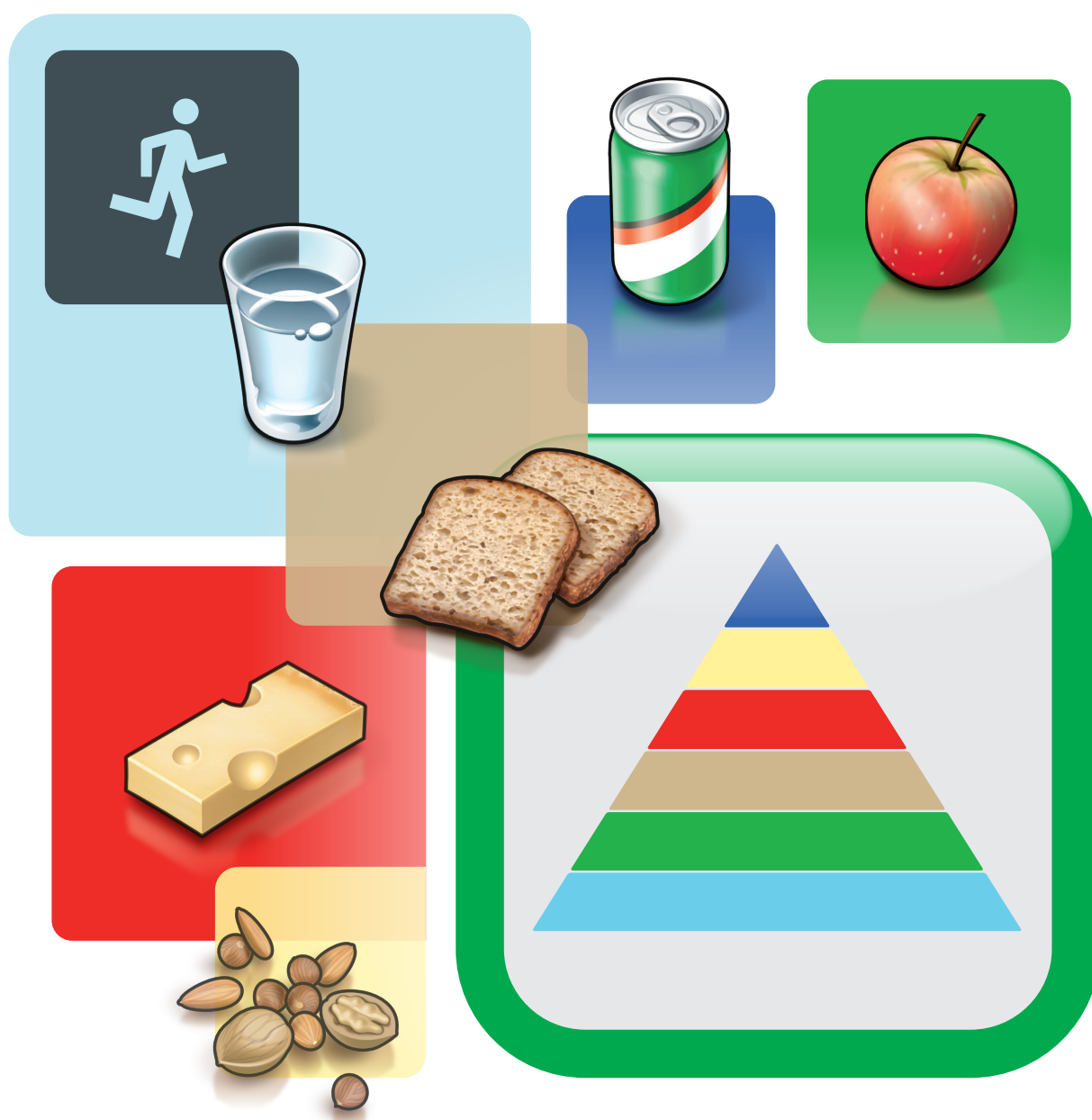




Здорове харчування





Здорове харчування

Сходи́нки харчової піраміди

▷ Тут ви можете побачити сходи́нки харчової піраміди. На кожній сходинці наведені **приклади продуктів харчування.**





Здорове харчування

Різноманітність

- ▷ Їжте **різноманітні** продукти.
- ▷ Не їжте завжди **одне й те саме**.





Здорове харчування

Напої

- ▷ Випивайте **від 1 до 2 літрів** води на день.
- ▷ **Водопровідна вода** добре підходить.
- ▷ **Солодкі напої** не підходять.





Здорове харчування

Приклади напоїв

Вода

Вода з травами

Кава несолодка, без молока

Чай несолодкий, без молока



Здорове харчування

Пийте



▷ Скільки завгодно:

Водопровідна вода

Мінеральна вода

Фруктовий чай без цукру

Трав'яний чай без цукру



▷ Для насолоди (час від часу):

Кава без цукру

Чорний чай без цукру

Зелений чай без цукру

Розбавлені фруктові соки



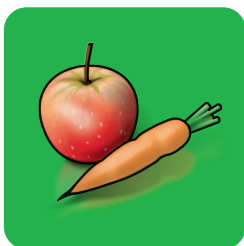
▷ Як виняток (небагато):

Солодкі напої

Алкогільні напої

Кава з цукром

Чай з цукром



Здорове харчування

Овочі та фрукти

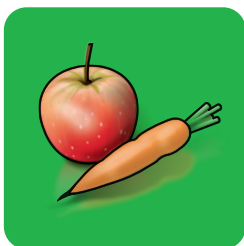
▷ Їжте **3 порції овочів** щодня.



▷ Їжте **2 порції фруктів** щодня.



▷ 1 порція — **це жменя овочів** або
жменя фруктів.



Здорове харчування

Приклади овочів і фруктів

Абрикос

Ананас

Апельсин

Баклажан

Банан

Буряк

Виноград

Вишня

Гарбуз

Гранат

Грейпфрут

Груша

Диня

Зелена квасоля

Зелений горошок

Зелень (наприклад, м'ята перцева, чебрець, розмарин,
коріандр, петрушка)

Інжир

Кабачок

Капуста

Капуста

Квашена капуста

Клементин

Лимон

Листя салату

Мангольд

Мандарин

Морква

Огірок

Перець

Персик

Помідор

Редиска

Салат

Сливи

Сухофрукти (наприклад, сливи,

фініки, інжир, родзинки)

Фінік

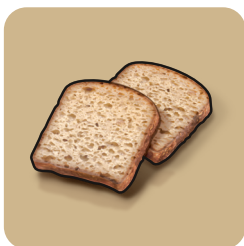
Хрін

Цибуля

Часник

Шпінат

Ягоди



Здорове харчування

Приклади зернових продуктів, картоплі та бобових

Бобові* (наприклад, нут, сочевиця, біла та червона

квасоля, люпин, фава, соєві боби)

Булгур

Гречка

Картопля

Кукурудза

Кус-кус

Макаронні

вироби (наприклад, локшина з твердих сортів пшениці)

Маніока

Овес

Пшениця

Пшоно

Рис (наприклад,

цільнозерновий рис)

Солодка картопля

Хліб (наприклад, цільнозерновий хліб)

Хумус

*Бобові належать до **червоної та бурі сходинок**. Вони мають високий вміст білка та крохмалю.



Здорове харчування

**Приклади включають молочні продукти,
м'ясо, рибу, яйця та тофу**

Бобові* (наприклад, нут, сочевиця, біла та червона

квасоля, люпин, фава)

Вершковий сир

Йогурт

Кефір

Кисломолочний сир

Ковбаса

Молочно-йогуртові напої

Морепродукти

М'ясо (наприклад, курка, яловичина, баранина,

телятина, свинина, кролик)

Риба

Сейтан

Сир

Сир

Сир (наприклад, овечий сир,

козячий сир, сир з коров'ячого молока)

Твердий сир

Тофу

Хумус

Яйця

*Бобові належать до **червоної та бурої сходинок**. Вони мають високий вміст білка та крохмалю.



Здорове харчування

Приклади олій, жирів і горіхів

Вершки

Вершкове масло

Горіхи (наприклад,

горіхи, фісташки, мигдаль, кешью, арахіс)

Масло (наприклад, оливки, кунжут, соняшник,

ріпак, розторопша)

Насіння (наприклад,

ляне, кунжутне, мак)

Оливкове

Сметана

Ядра (наприклад, кедрові горіхи, насіння

соняшнику, гарбузове насіння)



Здорове харчування

Солодке і солоне

▷ Їжте **мало солодошів**.

▷ Їжте **мало солоних закусок**, таких як чіпси.





Здорове харчування

Приклади солодощів, солоних продуктів та алкогольних напоїв

Алкоголь

Варення

Мед

Напої з цукром (наприклад,

кола, лимонад, холодний чай, енергетичні напої, сироп)

Солодощі (наприклад, шоколад, нуга)

Солоні

закуси (наприклад, картопля фрі, попкорн,

солоні горіхи, ядра та насіння)

Цукор

Чай із цукром



Здорове харчування

Задоволення

- ▷ **Вживайте** їжу сидячи.
- ▷ Не поспішайте, **коли вживаєте** їжу.
- ▷ Їжте **повільно**.





Здорове харчування

Рухайтесь

- ▷ Багато ходіть **пішки** або їздіть **на велосипеді**.
- ▷ Піднімайтеся сходами **пішки**. Не користуйтеся **ліфтом**.
- ▷ **Кожен рух корисний:**
спорт, садівництво, домашнє господарство...





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests

www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



know more – eat better

sge-ssn.ch

За фінансової підтримки Федерального відомства з безпеки харчових продуктів і ветеринарії (FSVO)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI

**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**