

Безпека харчування в умовах воєнного стану



В Україні йде війна і щодня люди відчують стрес та тривогу. Сьогодні буває і не до правил збалансованого харчування. Багато хто харчується тим, що є в наявності або тим, що привезли волонтери. Важливо пам'ятати, життя продовжується, і здоров'я – одна з основ нашого життя. Тому піклуємося про власне здоров'я, позитивно думаємо про майбутнє, намагаємося харчуватися регулярно і за можливості різноманітно. Використовуємо осінні дари природи, повні вітамінів та корисних мікроелементів: гарбузи, виноград, яблука, сливи, щавель, горіхи, капусту та ін. Все те, що поважали на обідньому столі наші прадіди, з чого черпали силу.



Додаємо ще на 150-200 мл води більше, ніж зазвичай. Персональну норму можна порахувати на безкоштовному калькуляторі води.

Користь води:

- омолоджує шкіру;
- виводить токсини;
- знижує ризик інфаркту;
- відновлює енергію;
- потрібна ШКТ;
- спалює жир;
- регулює температуру тіла;
- поліпшує загальне самопочуття;
- знижує ризик інфекційних захворювань.





На сніданок з'їдайте білий йогурт без цукру, збагачений біфідобактеріями.



Включайте бобові в свій раціон, заповнюючи 1/4 тарілки.

Спробуйте нову кухню: м'ясо-супи можуть стати відмінною частиною раціону.



Подавайте квашену капусту як гарнір.



Не забувайте про овочеві салати і цільнозернові продукти.

Моя тарілка

Овочі і фрукти повинні становити основну частину вашого прийому їжі – половина тарілки

- різноманітність виду, кольору і вигляду
- сезонність
- локальність

Віддайте перевагу цільнозерновим продуктам, корнеплодам – чверть тарілки

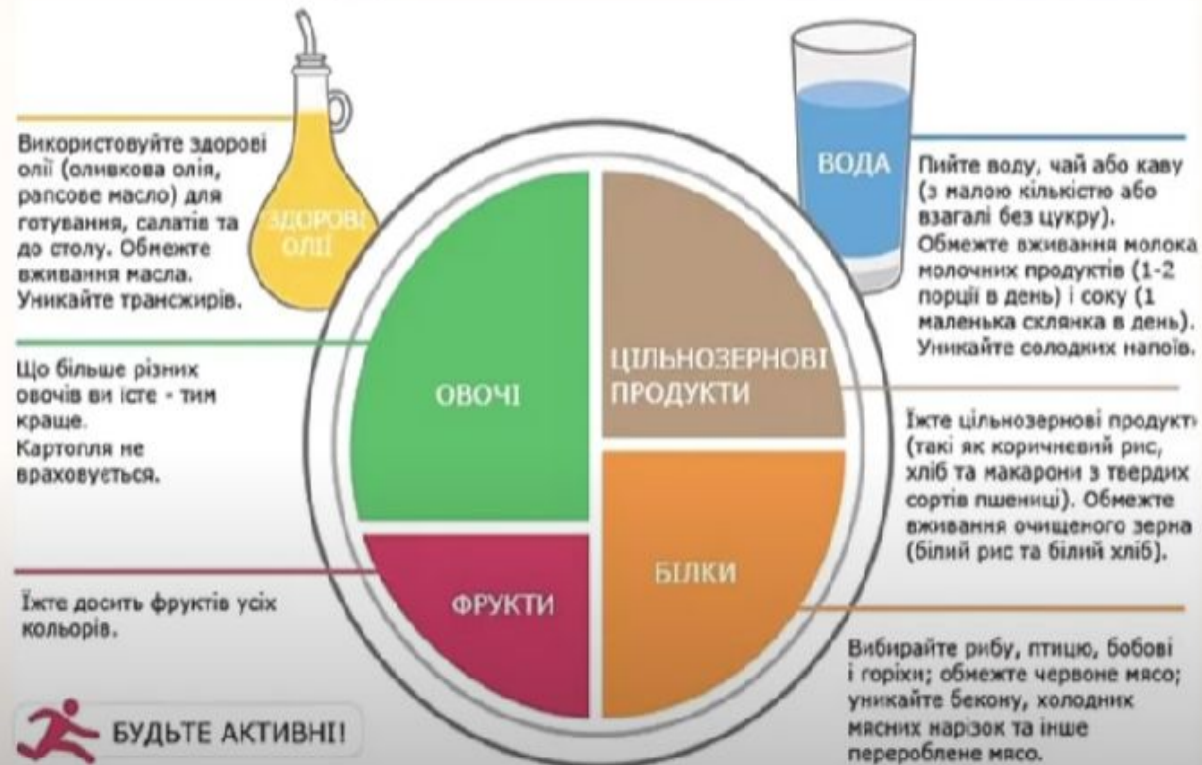
- цілісні і неочищені зернові – цільна пшениця, ячмінь, зерна пшениці, кіноа, вівсянка, гречка, неочищений рис

Сила білку – чверть тарілки

- риба, птиця, бобові, яйця - здорові джерела білку
- їх можна додати в салат і вони добре поєднуються з овочами
- обмежте споживання червоного м'яса і уникайте споживання переробленого, таких як ковбаса і сосиски



Гарвардська тарілка здорового харчування



Не купляємо ковбаси і сосиски. по-
перше дорого, по-друге не
корисно. Також обмежуємо
споживання цукру який у період
війни буде лише шкодити
підвищувати рівень інсуліну



Орієнтуйтеся не на кількість, а саме на регулярність.
Різноманітні каші, буряк, морква, гарбуз, кукурудза, банани тощо вбережуть від різких коливань цукру в крові. А це, в свою чергу, допоможе зменшити коливання настрою. Джерелами білка є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, а також бобові – квасоля, горох, сочевиця.



Стрес потрібно правильно заїдати! Так щоб потужно працювали ващі щелепи тоді знижується рівень гармону кортизолу який відповідає за стрес це горіхи, сухофрукти, огірки, яблука, селера, морква. Добре пережовуйте їжv)



Режим як АНТИСТРЕС!

Зберігаємо режим харчування.

Сніданок у перші 1- 2 (о 8.00) години після пробудження

Обід через 5-6 годин (13.00)

Ще через 5-6 годин вечеря (18.00-19.00)

Максимум виключаємо солодощі , що підвищують рівень інсуліну і знижують стресостійкість



Під час переїзду можна застосовувати такі продукти як: хлібці, консерви, горіхові пасти

Список рекомендованих продуктів Кількаденний запас їжі для всієї сім'ї

- готові до вживання м'ясні або рибні консерви, консервовані овочі, фрукти, ягоди
- батончики (білкові, злакові, фруктові)
- пластівці, гранола, хлібці
- арахісове масло
- сушені фрукти, ягоди
- пастеризоване молоко
- горіхи
- дитяче харчування (за потреби)



В Асоціації дієтологів України кажуть, починати ранок варто з таких продуктів та страв:

- Вівсянка Вівсянка багата на поживні речовини. ...
- Яйця Яйця є популярним **сніданком**. ...
- Горіхи та горіхова паста Горіхи - дуже важливий продукт для тих, хто не їсть продукти тваринного походження. ...
- Кава ...
- Ягоди ...
- Насіння льону ...
- Грецький йогурт ...
- Чай



Вдень краще вживати в їжу **рибу, птицю, м'ясо, овочі, фрукти, сухофрукти, горіхи і довгі вуглеводи**. Риба, крім того, що вона джерело білка, дає організму такі корисні речовини, як ненасичені жирні кислоти, які допомагають підтримувати стан шкіри, волосся, обмінних процесів.

Ідеальна **вечеря** включає баланс клітковини (некрохмалисті овочі), білків (риба, морепродукти, біле м'ясо) та вуглеводів (крупяни).

...

Також варто подбати про запас амінокислот в організмі перед сном, тому можете додати у вечірній раціон:

- індичку;
- курку;
- рибу;
- горіхи;
- яйця.

Аминокислоты для вашего организма:

Суточная норма: 0,5-2 грамм

Ими богаты:

- Яйца**
- Молоко**
- Говядина**
- Печень**
- Свинина**
- Курица**
- Треска**
- Судак**
- Картофель**

Главные аминокислоты:

- Триптофан используется для ускорения роста и развития организма, также он поддерживает азотистое равновесие в организме
- Метионин особенно важен для улучшения жирового обмена в организме, при профилактике атеросклероза, при циррозе и жировой дистрофии печени
- Лизин обеспечивает нормальный рост организма, участвует в процессах кроветворения

Нехватка аминокислот:

- Потеря аппетита
- слабость, сонливость
- задержка роста, развития
- выпадение волос
- ухудшение состояния кожи
- анемия

Избыток аминокислот:

- Нарушения в работе щитовидной железы,
- гипертония
- ранняя седина
- заболевания суставов
- аневризма аорты
- увеличивается риск развития инсульта и инфаркта

Сыр

Творог

Соя

Eda+ edaplus.info

Вітаміни і мікроелементи таблиця

Назва	Значення для організму	Джерела надходження		
ВІТАМІНИ	A	Необхідний для здоров'я шкіри, волосся, слизових оболонок, нормалізує зір (особливо нічний).	Сметана, вершкове масло, печінка, яйця, жирна риба, морква, томати, вишні, полуниця, апельсини.	
	D	Необхідний для росту і підтримання здоров'я скелета.	Жирна риба, яйця, сир; утворюється в організмі під дією сонячного світла.	
	E	Нейтралізує дію шкідливих для здоров'я факторів довкілля.	Горіхи, насіння, зародки пшениці, олія.	
	C	Сприяє росту, підвищує імунітет організму.	Апельсини, лимони, чорна смородина, шипшина, болгарський перець, капуста.	
	Вітаміни групи B	Допомогають вивільняти енергію з усіх продуктів, що містять калорії.	Неочищені крупи, молоко, риба, горіхи, м'ясо, боби, морепродукти.	
МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ	Кальцій	Необхідний для формування кісток і зубів.	Молоко, твердий і м'який сир, продукти з сої, рибні консерви з кісточками.	
	Калій і натрій	Калій сприяє виведенню води з організму, а натрій, навпаки, затримує її.	Абрикоси, курага, кабачки, картопля, кольрабі, боби, томати, банани. Хлібобулочні вироби, часник, квашені овочі, кухонна сіль, консерви, копченості.	
	Залізо	Відіграє важливу роль у кровотворенні.	Печінка і ширки, хліб з висівками, квасоля, соя, курага, абрикоси, печені яблука, червоне м'ясо.	
	Йод	Сприяє розвитку розумових здібностей, регулює функції щитовидної залози.	Йодована кухонна сіль, морепродукти.	

Не забуваємо декілька правил безпечного харчування)

1. Дотримуйтесь чистоти!

Всі продукти, з яких ви готуєте дитячу їжу, повинні бути ретельно вимиті, — не тільки руками, але і гарячою водою із застосуванням спеціальної щітки. Тверді овочі, такі як картопля, морква, буряк, необхідно обливати окропом. Чистими повинні бути не тільки продукти, але і кухонне начиння і посуд. Тут особливу увагу слід звернути на чистячі засоби, якими ви миєте посуд: вони не повинні бути токсичними, повинні легко змиватися з посуду.

2. Відділяйте сирі продукти від готових!

Для кожного типу продуктів (або хоча б для самих загальних груп, таких як риба, овочі-фрукти, м'ясо, хліб) потрібно мати окремі ножі та обробні дошки.

3. Проводьте термічну обробку ретельно!

Звертайте увагу на терміни приготування різних кулінарних інгредієнтів, адже бажано зберегти баланс між безпечною і корисною їжею, що зберігає більшу частину вітамінів і мінеральних речовин, необхідних малюкам для здорового росту і повноцінного розвитку.

4. Зберігайте продукти при безпечній температурі!

Фахівці з дитячого харчування радять готувати дитячу їжу виключно на один раз, щоб не побоюватися, що залишки можуть зіпсуватися до наступного прийому їжі.

5. Використовуйте для приготування дитячої їжі тільки свіжі продукти і тільки чисту воду!

При покупці продуктів у магазині звертайте увагу на терміни виготовлення і терміни придатності, купуйте овочі, фрукти, м'ясо і рибу тільки в магазинах, відділах і торгових точках, які зарекомендували себе з позиції відповідального ставлення до якості свого товару.

Наше здоров'я в наших руках! Навіть у воєнний час ми повинні харчуватися правильно

