

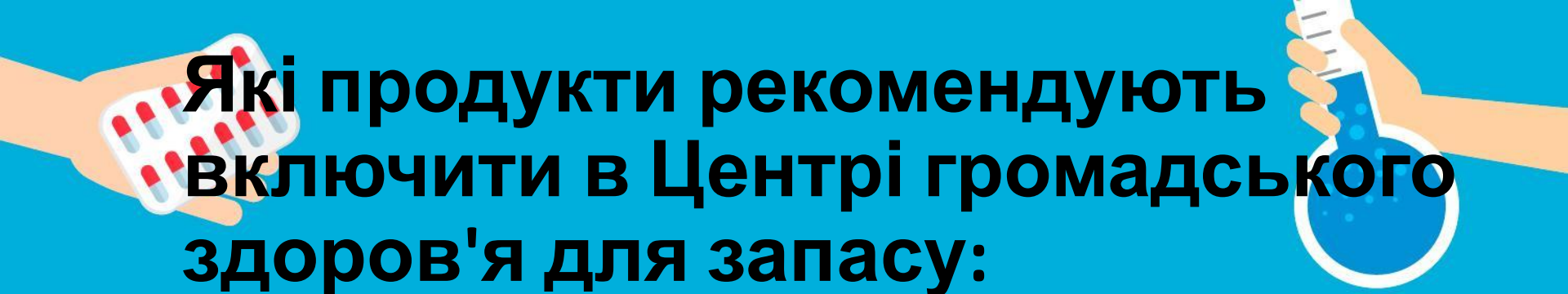
харчування в умовах ситуацій воєнного стану





Наразі в Україні – діє військовий стан. 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 різноманітно.





Які продукти рекомендують включити в Центрі громадського здоров'я для запасу:

1

Готові до вживання м'ясні або рибні консерви, консервовані овочі, фрукти, ягоди

2

Батончики (білкові, злакові, фруктові).
Пластівці, гранола, хлібці

3

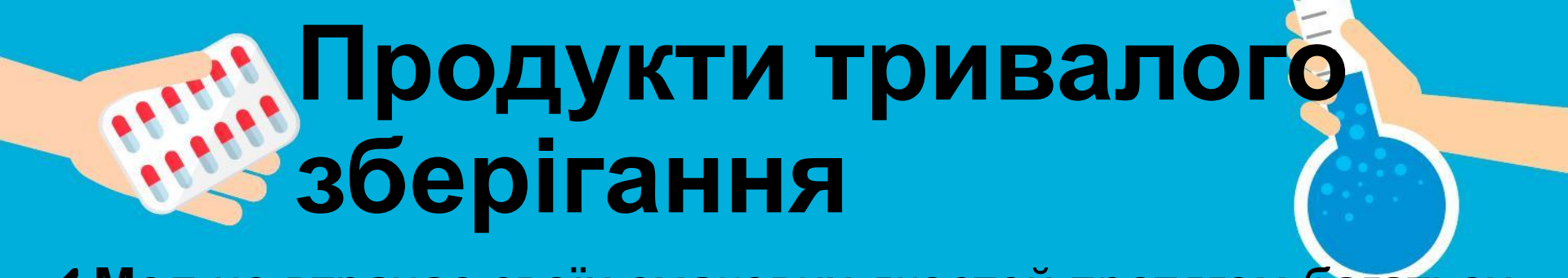
Арахісова паста. Сушені
фрукти, ягоди

4

Консервовані соки. Пастеризоване
молоко

5

Горіх
и



Продукти тривалого зберігання

- ✓ **Мед** не втрачає своїх смакових якостей протягом багатьох років, проте важливо вибирати дерев'яну або скляну тару для зберігання цього продукту.
- ✓ **Сіль і цукор** можуть зберігатися приблизно 8 років. Таким же терміном зберігання наділені цукрові льодяники і іриски.
- ✓ **Шоколад** без добавок в домашніх умовах може зберігатися близько року, якщо ж він містить горіхи, то





✓ **Згущене молоко** в банках з металу може зберігатися 1 рік, в упаковці з пластику - 6 місяців.



✓ **Макарони** можна зберігати до 2 років, якщо в приміщенні сухо.

✓ **Немиті яйця** зберігаються поза холодильником близько 30 днів, в холодильнику - до 3 місяців.

✓ **Білий рис** - крупа-рекордсмен за терміном зберігання, оскільки залишається їстівною кілька





- ✓ **Гречку і пшоно** можна зберігати не більше 9 місяців, манку - 10 місяців, вівсянку - 1 рік, горох-2 роки.
- ✓ Соняшникова **олія** зберігається до 4 місяців.
- ✓ **Консерви** можуть не псуватися роками. **Спеції**, різні види сухих заправок і бульйонних кубиків



ми д



Як правильно харчуватися під час війни: лікарі склали список продуктів

Рацион харчування в період військових дій повинен бути збалансованим і поживним, щоб знизити стрес і дати сили організму. Від харчування залежить психоемоційний стан, витривалість і стресостійкість, а також загальне здоров'я.

- ✓ **Регулярність.** Намагайтеся дотримуватися основних прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря).
- ✓ **Складні вуглеводи - наші друзі.** Різноманітні каші, буряк, морква, гарбуз, кукурудза, банани – вбережуть від різких коливань цукру в крові.
- ✓ **Не забувайте про білок.** Його джерелами є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові.
- ✓ **Продукти для психологічної рівноваги.** Магній: гарбузове насіння, мигдаль, шпинат, кеш'ю, арахіс.
- ✓ **Цинк:** печінка, м'ясо птиці, гарбузове насіння
- ✓ **Корисні мікроорганізми:** кефір, йогурти, квашена капуста, помідори, огірки
- ✓ **Вітаміни групи В:** печінка, риба, яйця, молочні продукти, цільозернові, зелені горошок. **Омега-3:** печінка тріски

- ✓ **Намагайтеся їсти різні фрукти та овочі.** Половину вашого добового раціону має складати рослинна їжа. За день необхідно спожити 5-6 порцій овочів та фруктів. Вибирайте фрукти та овочі різних кольорів. Не забувайте включати до раціону зелень.



- відчуття насичення, але не забезпечить організм усім необхідним. Як приклад – замініть м'ясні консерви на рибні.
- ✓ **Намагайтеся замінювати частину тваринного білка рослинним.** Замість м'ясних консервів віддайте перевагу консервованим бобовим. Якщо є можливість готувати, чудовим вибором буде сочевиця, вона швидко та легко готується та містить багато білка.
 - ✓ **Молочні продукти** є необхідним компонентом раціону в будь-якому віці. Збільште споживання знежиреного або нежирного молока та молочних продуктів, таких як кефір, сметана, йогурт, сир тощо.
 - ✓ **Пийте більше чистої води,** надавайте перевагу несолодким напоям та продуктам, щоб зменшити споживання цукру.
 - ✓ **Вибирайте та готуйте продукти з меншим вмістом солі.** Споживайте не більше 5 грамів — це приблизно 1 чайна ложка солі на день.

Дотримуйтеся правил харчової безпеки, що включають й особисту гігієну.

