

# 8 МІЛЬЯРДІВ ПРИЧИН ПРОТИДІЯТИ ОЖИРІННЮ

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



## ХАРЧУЙТЕСЯ ЗБАЛАНСОВАНО

- 1 орієнтуйтеся на «Тарілку здорового харчування»: пів тарілки – овочі та фрукти, чверть – цільнозернові продукти (каші, цільнозерновий хліб), і чверть – білкові продукти (м'ясо, риба, яйця, бобові)
- 2 обмежуйте споживання солі, цукру та трансжирів (їх часто містять маргарини, спреди, промислова випічка, фастфуд)
- 3 частіше обирайте овочі, фрукти, цільнозернові та нежирні білкові продукти
- 4 використовуйте сезонні та доступні продукти – буряк, моркву, капусту, гарбуз, яблука
- 5 віддавайте перевагу кашам нешвидкого приготування – гречці, пшону, вівсянці
- 6 додавайте до раціону бобові – як джерело рослинного білка та клітковини – а також насіння льону чи гарбуза, які містять корисні жири

## РУХАЙТЕСЯ

Щодня займайтеся руховою активністю помірної інтенсивності: дорослим рекомендується від 20 хвилин, дітям – від 60 хв.

Приклади вправ для різних вікових груп:



**діти та підлітки (5-17 років):** активні ігри, біг, плавання, велосипед, командні види спорту (футбол, баскетбол), стрибки на скакалці

**дорослі (18-64 років):** щоденні прогулянки, плавання, біг, танці, йога, силові вправи (віджимання, присідання, планка), катання на велосипеді

**літні люди (65+ років):** ходьба, йога, розтяжка, легкі силові вправи для підтримки м'язової маси, вправи на рівновагу

## НАЛАШТУЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ РЕЖИМ



контролюйте розмір порцій, їжте без відволікань на телевизор чи гаджети



обирайте воду замість солодких напоїв



дотримуйтеся регулярного режиму сну – повноцінний сон відіграє важливу роль у регуляції обміну речовин та апетиту