**ЩО ТОБІ ДАСТЬ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?**

Що ти сьогодні їв/їла на сніданок? А як почувався/почувалася після їжі: твоя внутрішня батарейка довго тримала заряд чи, навпаки, через пів години знову відчувався голод? Харчування впливає на весь наш організм, причому різні продукти мають різний вплив. Корисна їжа допомагає краще мислити та запам’ятовувати, дає сили на спорт та ігри і навіть впливає на настрій. А ще корисна їжа — це твоє здоров’я зараз і в майбутньому.

**Розберімося детальніше, що ти отримаєш, якщо харчуватимешся корисно та збалансовано.**

**ФІЗИЧНА СИЛА ТА ВИТРИВАЛІСТЬ**

Корисна їжа підтримує у тонусі наш організм і покращує фізичний стан. Тож ти матимеш більше сил на спорт та ігри, а хвороби менше тобі докучатимуть. Надмір солодощів та фастфуду збільшує шанси хвороб атакувати тебе.

Наприклад, цукор може викликати карієс, а фастфуд — проблеми зі шкірою й ожиріння.

**ГАРНИЙ НАСТРІЙ**

Їжа впливає на наш психічний стан: здорова — покращує його, а фастфуд може викликати перепади настрою та брак енергії протягом дня. Уяви лише, що вміст твоєї тарілки може вплинути на те, чи посваришся ти сьогодні з другом/подругою.

**НАВЧАННЯ — ЛЕГКО І З РАДІСТЮ**

Продукти, які ми вживаємо, впливають на пам’ять, увагу, швидкість мислення. Збалансований раціон — це те, що потрібно, щоб швидко розв'язувати задачі з математики та писати цікаві твори. [Тарілка здорового харчування](https://znaimo.gov.ua/vse-korysne-y-neobkhidne-v-odnii-tariltsi-shcho-v-nii-maie-buty) — це пазл, який ти маєш скласти щоразу, як сідаєш за стіл.

**ЗДОРОВ'Я ЗАРАЗ І В МАЙБУТНЬОМУ**

Систематичне неправильне харчування може стати причиною виникнення хвороб і розладів травної та ендокринної систем, порушити обмін речовин і навіть спричинити онкологічні захворювання. А здорове і збалансоване харчування, навпаки, — це супергерой, який захищає тебе від багатьох неприємностей.

**Що ж конкретно треба робити, аби отримати всі ці бонуси?** Повір, це зовсім не складно. Ось п’ять простих порад, як щодня харчуватися корисно й допомогти своєму організму залишатися здоровим і сильним.

**Щодня їж свіжі фрукти та овочі.**

В них містяться безліч корисних речовин, вітамінів та елементів, які потрібні твоєму організму. Плануєш обід після уроків? Спочатку подумай, які овочі та фрукти будуть у твоїй тарілці. За день варто з’їсти щонайменше п'ять порцій овочів і фруктів. Це можуть бути, наприклад, яблуко, огірок і банан чи половина болгарського перцю, кілька суцвіть цвітної капусти, скибка кавуна чи слива. Міксуй як заманеться! Прагни того, щоб на твоїй тарілці було якомога більше різних кольорів. Придумав/придумала, які з овочів і фруктів будеш їсти? Переходь до планування інших груп продуктів — додай кашу чи картоплю, м’ясо, рибу чи яйця. До речі, у сухофруктах, соках та фрешах багато цукру, тож вживай їх помірно.

**Споживай менше солодкого, снеків і фастфуду.**

Вони містять багато цукру і можуть містити трансжири. Цукор у солодощах та солодких напоях, навіть у фруктових соках, може спричинити карієс. Наприклад, звичайний шоколадний батончик може містити аж 30 грамів цукру, а в солоних горішках може бути стільки солі, скільки ми маємо з’їдати за кілька днів. Трансжири, якщо їх вживати часто, порушують обмін речовин, спричиняють ожиріння, захворювання нервової, серцево-судинної систем і печінки. Трансжири можуть бути в солодощах, картоплі-фрі, напівфабрикатах, чіпсах, снеках, горішках, морозиві. Стався до солодощів та фастфуду як до додаткової, проте не обов’язкової частини харчування. Час від часу куштувати морозиво — хороша ідея, проте кожного дня з’їдати по три порції не варто. Якщо солодощі і фастфуд часто з'являються у тебе в раціоні, зверни увагу на те, що зазвичай у твоїй тарілці в основні прийоми їжі. Можливо, тобі не вистачає каш, які забезпечать тебе енергією, або ти рідко їси рибу і м’ясо, які добре насичують організм?

**Обирай корисні перекуси.**

Повноцінний сніданок, обід і вечеря — це гарантія того, що ти будеш активним/активною протягом дня і в тебе не буде постійного бажання «щось перехопити». Намагайся не пропускати основні прийоми їжі і не замінювати їх на булочку дорогою до школи. Між основними прийомами їжі можуть бути перекуси. Для них теж обирай корисні продукти. Це можуть бути, наприклад, горішки з ягодами, овочами чи фруктами. Снеки, які можна придбати в супермаркеті, можуть містити цукор і трансжири, тому будь уважним/уважною. Краще проходь повз поличок із сухариками і солоними горішками. А от у відділ фруктів і овочів обов’язково зазирни.

**Не забувай пити воду!**

Вона потрібна кожному з нас не менше, ніж їжа. Звертай увагу і на кількість води, випитої за день, і на її якість. Якщо тобі 9–13 років, ти маєш випивати близько 1,5 л на день (7–8 склянок), якщо більше 14 років — до 2 л (8–11 склянок). Норму води можна вирахувати так: вона складає приблизно 4% ваги тіла. Як у тебе з математикою? Порахуєш?

**Прислухайся до свого організму.**

Їж стільки, скільки він «просить», але не переїдай. Відчуваєш голод — перекуси, ситість — не варто їсти «за компанію». Не забувай про фізичну активність: прогулянки з друзями чи батьками в парку або дорога до школи пішки — це чудова ідея. Можна, наприклад, відвідувати спортивну секцію. Обери те, що тобі до вподоби: можливо, це скелелазіння чи катання на роликах?

До речі, наші поради будуть корисними і для дорослих. Розкажи про здорове харчування своїм батькам, бабусям і дідусям. Розпитай їх — можливо, вони теж можуть поділитися цікавою інформацією про їжу і продукти? А ще не забувай читати матеріали на нашій платформі (додай до закладок, щоб не загубити 😉).