

COVID-19: Рекомендації з харчування для всієї сім'ї



Складіть план покупок - беріть в магазині тільки те, що вам потрібно
Панічна поведінка покупців може мати негативні наслідки, такі як зростання цін на продукти харчування, надмірне споживання продуктів харчування і нерівний розподіл продуктів. Оцініть, що у вас вже є вдома, і сплануйте меню. Купуйте лише те, що необхідно



Будьте стратегами щодо використання інгредієнтів – свіжі продукти в пріоритеті

Використовуйте свіжі інгредієнти і ті, які мають більш короткий термін придатності. Заморожені фрукти та овочі також можна зручно використовувати протягом більш тривалих періодів часу і отримувати профіль поживних речовин, аналогічний свіжим продуктам.



Готуйте домашні страви

Проводячи більш тривалі періоди часу вдома, ви можете тепер спробувати ті рецепти, на які раніше у вас не вистачало часу.



Скористайтеся можливостями доставки їжі

Хоча домашні страви повинні бути пріоритетними, в деяких містах існують досить просунуті системи доставки продуктів і готових страв, і багато підприємств зараз починають пропонувати цю послугу. Для доставки і транспортування їжі важливо зберігати продукти при безпечних температурах (нижче 5 ° C або вище 60 ° C).



Знайте розміри порцій

Знаходження вдома протягом тривалих періодів, особливо без компанії або з обмеженою діяльністю, також може привести до переїдання. Контролюйте розмір своїх порцій. Пам'ятайте, що маленьким дітям знадобляться менші порції.



Дотримуйтесь правил безпечного поводження з харчовими продуктами, що включають в себе:

- тримати руки, кухню і посуд в чистоті
- окремо зберігати сирі і приготовані продукти, особливо сире м'ясо і свіжі продукти
- готувати їжу ретельно
- зберігайте їжу при температурі: нижче 5 ° C або вище 60 ° C
- використовувати безпечну воду і сировину.

COVID-19: Рекомендації з харчування для всієї сім'ї



Насолоджуйтесь сімейної їжею

Сімейне харчування - це важлива можливість для батьків стати зразком для наслідування в питанні здорового харчування і зміцнення сімейних відносин. Залучайте дітей до готування їжі.



Споживайте достатньо клітковини

Клітковина сприяє здоров'ю травної системи і забезпечує тривале відчуття ситості, що допомагає запобігти переїданню. Щоб забезпечити достатнє вживання клітковини, включайте овочі, фрукти, бобові та цільнозернові продукти в усі страви.



Не допускайте зневоднення

Всякий раз, коли це доступно і безпечно для споживання, водопровідна вода є самим здоровим і дешевим напоєм. Уникайте вживання великої кількості міцної кави, міцного чаю і особливо безалкогольних напоїв з кофеїном і енергетичних напоїв.



Обмежте споживання солі

ВООЗ рекомендує споживати менше 5 г солі в день. Щоб досягти цього, віддайте пріоритет продуктам зі зниженим вмістом солі або без неї. Уникайте додавання додаткової солі до їжі за столом. Експериментуйте зі свіжими або сушеними травами і спеціями, щоб додати аромат.



Обмежте споживання цукру

ВООЗ рекомендує, щоб в ідеалі менше 5% загального споживання енергії дорослими доводилося на вільні цукру (близько 6 чайних ложок). Якщо ви жадаєте чогось солодкого, свіжі фрукти завжди повинні бути пріоритетом.



Обмежте споживання жиру

ВООЗ рекомендує обмежити загальне споживання жирів до менше 30% від загального споживання енергії, з яких не більше 10% має припадати на насичені жири. Намагайтесь замінити тваринні жири на рослинні олії.

Уникайте транс-жирів в максимально можливій мірі.



Уникайте алкоголю або хоча б скоротіть споживання алкоголю

Вживання алкоголю і, особливо, інтенсивне вживання, підривають здатність вашого організму справлятися з інфекційними захворюваннями, включаючи COVID-19.

Рекомендується уникати вживання алкоголю в цілому, але особливо в разі карантину.

Ні в якому разі не можна вживати будь-які алкогольні продукти в якості міри профілактики або лікування COVID-19.