



# Orientation to Ontario

## НАСТАНОВИ ЗІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

### ТЕ, ЩО МИ ЇМО, ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Хронічні захворювання, на які впливає наше харчування, а саме, ішемічна хвороба серця, інсульт, колоректальний рак, діабет і рак молочної залози, є однією з провідних причин передчасної смерті в Канаді.

### ЇЖТЕ РІЗНІ ПОЖИВНІ ПРОДУКТИ

Здорове харчування – це звичка. Їжте овочі та фрукти, цільнозернові продукти та білкову їжу якомога частіше, щоб створити здорову схему харчування та зберегти своє здоров'я.

Термін «схема харчування» відноситься до того, що ви регулярно їсте і п'єте. У моделі здорового харчування всі продукти харчування та напої працюють разом, щоб:

- допомогти вам добре почуватися;
- підтримувати ваше здоров'я;
- задовольнити ваші потреби в харчуванні.

### ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Спробуйте заповнити половину вашої тарілки овочами та фруктами. Вибирайте різні текстури, кольори та форми відповідно до вашого смаку.

Варіантом корисних продуктів харчування можуть стати заморожені або консервовані овочі і фрукти.

- Вибирайте заморожені овочі і фрукти без додавання цукру, приправ, панірування або насичених соусів.
- Вибирайте консервовані овочі без додавання натрію. Злийте воду і промийте консервовані овочі, щоб знизити вміст натрію.
- Вибирайте консервовані фрукти практично без додавання цукру.

### БІЛОК

Білкові продукти є важливою частиною здорового харчування. Частіше вибирайте білкову їжу, яка походить з рослин. Вам не потрібно їсти велику кількість білкової їжі, щоб задовольнити ваші потреби в харчуванні.

- Білкова їжа включає бобові, горіхи, насіння, тофу, збагачений соєвий напій, рибу, молюсків, яйця, птицю, пісне червоне м'ясо, включаючи дичину, молоко з низьким вмістом жиру, йогурти з низьким вмістом жиру, кефір з низьким вмістом жиру та сири з низьким вмістом жиру та натрію.

### ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозернові продукти є більш здоровим вибором, ніж рафіновані крупи, тому що вони включають в себе всі частини зерна.

- Насолоджуйтесь різноманітними цільнозерновими продуктами, такими як кіноа, цільнозернові макарони, цільнозерновий хліб, цілий овес або вівсянка, цільнозерновий коричневий або дикий рис.
- Деякі зернові продукти можуть мати багато доданого натрію, цукру або насичених жирів. До них відносяться такі продукти, як хліб, кекси, крекери та страви з макаронних виробів.
- Прочитайте список інгредієнтів і виберіть продукти, які мають слова "цільне зерно", а потім назву зерна в якості одного з перших інгредієнтів, такі як: цільнозерновий овес або цільнозернова пшениця.

### ЗРОБІТЬ ВОДУ СВОЇМ УЛЮБЛЕНИМ НАПОЄМ

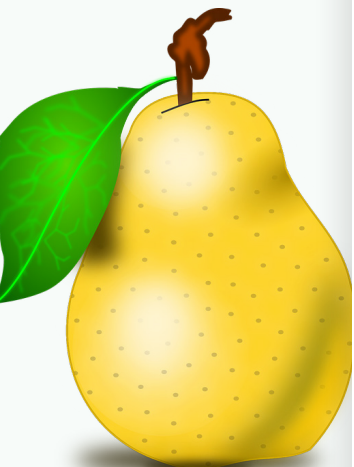
Замініть солодкі напої водою. Вода повинна бути вашим основним напоєм для підтримки здоров'я і сприяння гідратації, не додаючи калорій в раціон.

- Вода життєво важлива для життя – насправді вона є найбільшим компонентом людського тіла



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

- Вода є необхідною для метаболічних і травних процесів.

### ОБМЕЖТЕ СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ПРОЙШЛИ ТЕХНОЛОГІЧНУ ОБРОБКУ

Продукти з високим ступенем обробки – це оброблені або готові продукти та напої, які додають надлишок натрію, цукру або насичених жирів до вашого раціону. Обмежте споживання оброблених продуктів, оскільки вони не є частиною здорового харчування. Якщо ви вибираєте ці продукти, їжте їх не дуже часто і в невеликих кількостях.

До продуктів з високим ступенем обробки належать:

- солодкі напої, шоколад і цукерки;
- морозиво і заморожені десерти;
- фаст-фуд, такі як картопля фрі та гамбургери;
- заморожені страви, такі як страви з макаронів та піци;
- хлібобулочні вироби, такі як кекси, булочки та торти;
- оброблене м'ясо, таке як ковбаси та м'ясні делікатеси.

### ЩО ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ

Ваша схема харчування може призвести до покращення або погіршення вашого здоров'я.

Приготування їжі в домашніх умовах підтримує звичку здорового харчування.

Трапеза з іншими людьми приносить задоволення від здорового харчування і сприяє розвитку зв'язків між поколіннями і культурами.

### РУХАЙТЕСЬ

Для оптимального здоров'я діти і молодь повинні мати не менше 60 хвилин помірної і енергійної фізичної активності щодня і якомога менше сидіти, а також спати достатньо годин.

Дорослим і літнім людям рекомендується мати не менше 150 хвилин помірної або енергійної аеробної фізичної активності на тиждень для досягнення користі для здоров'я.

### РЕСУРСИ

Read Canada's Food Guide at <https://food-guide.canada.ca>

### А ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

Те, як готується їжа, має значення для вашого здоров'я. Запікання, приготування на грилі, тушкування у власному соку, приготування на пару, смаження, приготування під тиском і повільне приготування їжі та тушкування є одними з найкорисніших методів приготування їжі.

