



Світлофор харчування

Поради по складанню щоденного здорового раціону



В рамках інформаційної кампанії **«Світлофор харчування»**, керуючись багаторічним міжнародним досвідом успішного застосування кольорового маркування продуктів задля допомоги споживачам робити усвідомлений вибір на користь здорового харчування, Державна установа «Івано-Франківський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» пропонує триколову шкалу розподілу основних груп продуктів з урахуванням їх поживної цінності, вмісту солі, цукру, трансжирів та впливу на здоров'я людини – за принципом світлофору, за якою:



ЕЛЕНИМ кольором позначені назви продуктів з **найкращою харчовою цінністю**, які рекомендується вживати кожен день: **овочі – огірки, помідори, баклажани, редиска, редька, види капусти (білокачанна, цвітна, брюсельська, кінська), листові (салат, петрушка, кріп, базилік, кінза, шпинат, селера, спаржа), болгарський перець, морква, буряк, картопля, цибуля, часник, кукурудза, горох, нут, лля, чечевиця.**

Фрукти і ягоди – яблука, груші, сливи, персики, цитрусові, банани, виноград, ананас, абрикоси, ківі, фініки, манго; полуниця, суниця, малина, смородина(чорна), порічки (червоні, білі), лохина, журавлина, брусниця, вишня, черешня, агрус, ожина, чорниця. аштанні культури – кавун, диня, гарбуз, кабачки та патисони.



Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує щонайменше 400г або 5 порцій фруктів і овочів щодня, надаючи перевагу свіжим та сезонним плодам. Це забезпечить раціон вітамінами, мінералами та антиоксидантами, зміцнить імунітет та знизить ризик виникнення хронічних захворювань. Харчові волокна овочів та фруктів поліпшують травлення, сприяють насиченню та допомагають регулювати рівень глюкози в крові.

Групи з цільнозернового зерна (не пластівці) – овес, гречка, пшоно, не

шліфований рис, ячмінь (перловка), булгур, кіноа та макарони з твердих сортів пшениці.

Хліб із цільнозернового борошна, яке виготовляється шляхом одного помелу цільного зерна без просіювання, за рахунок чого зберігає всі його корисні компоненти.



Ці продукти багаті на клітковину, є джерелом поживних речовин для організму людини (складних вуглеводів, вітамінів та мінералів), добре насичують, забезпечують тривалою енергією та стабільним рівнем глюкози в крові, а також сприяють здоров'ю кишківника.

’ясо з низьким вмістом жиру – **курятина, індичка, баранина, кролятина, молода яловичина та телятина** – поживна цінність за рахунок незамінних амінокислот, вітамінів групи B, заліза та цинку, необхідних для підтримки імунітету.

иба: сардини, оселедець, скумбрія, лосось, тріска, хамса, бички, сайра – риба корисна за рахунок вмісту Омега-3 жирних кислот, білка, що легко засвоюється, вітаміну D і мінералів (йод, кальцій, фосфор). Регулярне (не рідше двох разів на тиждень) вживання риби нормалізує стан щитоподібної залози, зміцнює серце, судини і кістки, покращує зір, стан шкіри, волосся і нігтів, допомагає уникати депресії.



йця. Щоденне споживання **1-2 шт.** в день є корисним за рахунок високоякісного білка, вітамінів (A, D, E групи B), мінералів (селен, залізо, цинк), та холіну, які позитивно впливають на мозок, зір, допомагають контролювати вагу, надовго насичують та допомагають зменшити тягу до солодкого.

олочні та кисломолочні продукти (кефір, натуральний йогурт без добавок,

молоко, кисломолочний сир невисокої жирності) – збагачують організм білком, кальцієм, пробіотиками, поліпшують травлення, сприяють зміцненню кісток.

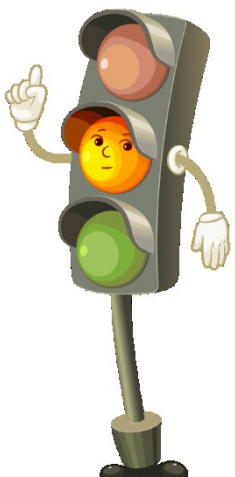
Рослинні олії – оливкова (extra virgin), соняшникова, кукурудзяна.

Вода, натуральні фруктові соки, компоти з фруктів та ягід, узвар, чорний, зелений, трав'яний чай, чорна кава.

Горіхи, насіння, сухофрукти.



ЖОВТИМ кольором позначені продукти з **середньою харчовою цінністю**, якими можна урізноманітнити свій раціон, але вживати не щодня і в обмеженій кількості :



Ілий хліб, батон, багет, випічка, макаронні вироби з борошна вищого ґатунку, пластівці з круп.

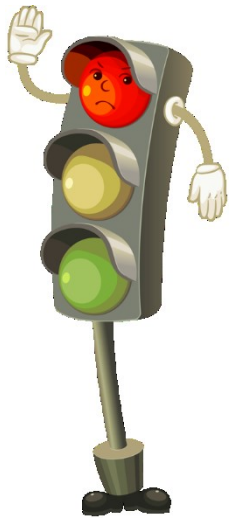
Вершки, сметана, ряжанка, вершкове масло, тверді та напівтверді сири.

Винина, сало, домашня шинка, ковбасні вироби.

Цукерки, печиво, шоколад, цукерки, морозиво.

Сетовані магазинні соки.





ЧЕРВОНИМ позначені продукти із **низькою харчовою цінністю**, від яких відмовитись взагалі або звести їх вживання до мінімуму:

«Согольні напої». Алкоголь підвищує ризик розвитку онкологічних захворювань, серцево-судинних хвороб, психічних розладів, знижує мунітет, послаблює самоконтроль та може призвести до травм і насильства. ВООЗ стверджує – **«Безпечної дози алкоголю не існує!»** - навіть помірне вживання алкоголю підвищує ризики для здоров'я.

аргарини, спреди, магазинні майонези та соуси. Шкідливість становлять трансжири, які утворюються в процесі гідрогенізації ненасичених олій для надання твердості та збільшення терміну придатності продукту. Надмірне споживання трансжирів підвищує ризик ожиріння, цукрового діабету 2 типу, збільшує рівень «поганого» холестерину, що осідає на стінках судин і збільшує ризик серцевих захворювань.

Солені, копчені м'ясні та рибні вироби промислового виробництва, крабові палички, консерви. Через високий вміст солі, наявність канцерогенів, штучних барвників (E120), підсилювачів смаку (E621), консервантів, стабілізаторів (E451) і загусників, ароматизаторів («Дим», «Шинка») та трансжирів. Найпоширеніша в м'ясних копченостях шкідлива добавка – нітрит натрію (E250), яка при нагріванні утворює канцерогенні речовини нітрозаміни, які можуть спричиняти злоякісні пухлини.



Фастфуд:

картопля фрі,

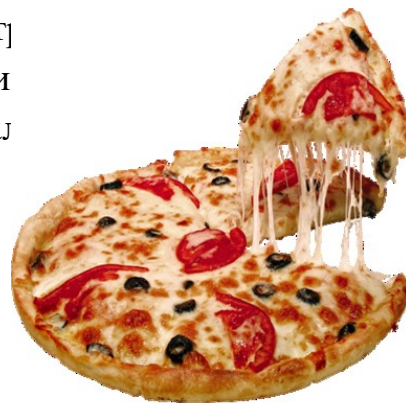
гамбургери, чизбургери, шаурма, піца.

лиріжки та

м'ясо, снеки, чіпси, сухарики з хімічними добавками - імїтаторами смаку.

Висококалорійні, але малопоживні продукти, надмірне споживання їх може сприяти набору ваги, спричинити погіршення т

містять речовини
викликати ал
реакції.



Солодкі газовані
води промислового
Часте споживання



виробництва.

таких напоїв

збільшує ризик ожиріння та цукрового діабету. Ортофосфорна кислота, що входить до складу цих напоїв становить ризик захворювання остеопорозом – зниження міцності та щільності кісток, зубів, а також знижує здатність організму засвоювати залізо та цинк.

Основні гігієнічні вимоги до формування щоденного раціону :

- баланс поживних речовин – харчування повинно забезпечувати організм оптимальною кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; енергетична цінність – кількість споживаної їжі має відповідати витратам енергії організму для підтримки ваги в нормальних межах;

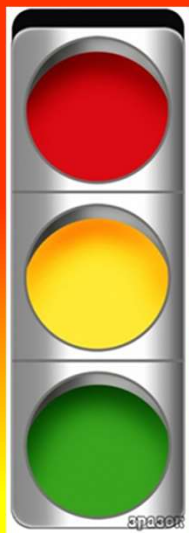
- різноманітність у харчуванні – організм людини для повноцінного функціонування потребує поживних речовин із різних груп продуктів; дотримання режиму харчування – регулярні прийоми їжі (зазвичай 3-5 разів на день), невеликими порціями сприяють стабільному надходженню та кращому засвоєнню поживних речовин з їжі, без різких перепадів глюкози в крові.

Важливо! – Віддавайте пріоритет стравам, приготованим із продуктів **зеленої** зони, іноді – з **жовтої**, уникайте продуктів, позначених **червоним** кольором. Будуйте свій щоденний раціон за принципом піраміди здорового харчування, а наповнення своєї тарілки для основних прийомів їжі – за схемою Гарвардської тарілки здорового харчування. Таким чином ви забезпечите себе збалансованим якісним харчуванням, яке є фундаментом для здорового та довгого життя.



З турботою про вас і ваше здоров'я,

Державна установа «Івано-Франківський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»



Збери здоровий кошик за принципом «Світлофор харчування»



**Виконавець: Наталія РЕЗНІЧЕК,
відділ епіднагляду та профілактики
неінфекційних хвороб**

2025 рік

Принцип «Світлофор харчування»



В рамках Національної інформаційної кампанії «Їж менше солі», керуючись багаторічним досвідом європейських країн успішного застосування кольорового маркування продуктів задля допомоги споживачам робити усвідомлений вибір на користь здорового харчування, Державна установа «Івано-Франківський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» пропонує триколову шкалу розподілу **основних груп продуктів** з урахуванням їх поживної цінності, вмісту солі, цукру, трансжирів та впливу на здоров'я людини – за принципом світлофору, згідно якої:



На **ЗЕЛЕНОМУ** фоні вказані назви продуктів з найкращою харчовою цінністю, які рекомендується вживати кожен день:

1. **Овочі** – огірки, помідори, баклажани, редиска, редька, всі види капусти (білокачанна, цвітна, брюсельська, пекінська), листові (салат, петрушка, кріп, базилік, кінза, шпинат, селера, спаржа), болгарський перець, морква, буряк, картопля, цибуля, часник, кукурудза, горох, нут, квасоля, чечевиця.
2. **Фрукти і ягоди** – яблука, груші, сливи, персики, цитрусові, банани, виноград, ананас, абрикоси, ківі, фініки, манго; полуниця, суниця, малина, смородина (чорна), порічки (червоні, білі), лохина, журавлина, брусниця, вишня, черешня, агрус, ожина, чорниця.
3. **Баштанні культури** – кавун, диня, гарбуз, патисони та кабачки.



Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує щонайменше 400 г або 5 порцій фруктів і овочів щодня, надаючи перевагу свіжим та сезонним плодам. Це забезпечить раціон вітамінами, мінералами та антиоксидантами, зміцнить імунітет та знизить ризик виникнення хронічних захворювань. Харчові волокна овочів та фруктів поліпшують травлення, сприяють насиченню та допомагають регулювати рівень глюкози в крові.

4. Крупи з цільнозернового зерна (не пластівці) – овес, гречка, пшоно, не шліфований рис, ячмінь (перловка), булгур, кіноа та макарони з твердих сортів пшениці.

5. Хліб із цільнозернового борошна, яке виготовляється шляхом одного помелу цільного зерна без просіювання, за рахунок чого зберігає всі його корисні компоненти.

Ці продукти багаті на клітковину, є джерелом поживних речовин для організму людини (складних вуглеводів, вітамінів та мінералів), добре насичують, забезпечують тривалою енергією та стабільним рівнем глюкози в крові, а також сприяють здоров'ю кишківника.



6. **М'ясо з низьким вмістом жиру** – курятина, індичка, баранина, кролятина, молода яловичина та телятина – поживна цінність за рахунок незамінних амінокислот, вітамінів групи В, заліза та цинку, необхідних для підтримки імунітету.



7. **Риба, морепродукти:** сардини, оселедець, скумбрія, лосось, тріска, хамса, сайра, креветки – корисні за рахунок вмісту омега-3 жирних кислот, білка, що легко засвоюється, вітаміну D і мінералів (йод, кальцій, фосфор). Регулярне (не рідше двох разів на тиждень) вживання риби нормалізує стан щитоподібної залози, зміцнює серце, судини і кістки, покращує зір, стан шкіри, волосся і нігтів, допомагає уникати депресії.



- 8. Яйця** – щоденне споживання **1-2 шт.** в день є корисним за рахунок високоякісного білка, вітамінів (А, D, Е групи В), мінералів (селен, залізо, цинк), та холіну, які позитивно впливають на мозок, зір, допомагають контролювати вагу, надовго насичують та допомагають зменшити тягу до солодкого.
- 9. Молочні та кисломолочні продукти** – кефір, натуральний йогурт без добавок, молоко, кисломолочний сир невисокої жирності – збагачують організм білком, кальцієм, «дружніми» для кишківника бактеріями, поліпшують травлення, сприяють зміцненню кісток і зубів, підтримують імунітет.
- 10. Рослинні олії** – оливкова (extra virgin), соняшникова, кукурудзяна, лляна.
- 11. Напої** - чиста питна вода, натуральні фруктові соки, компоти з фруктів та ягід, узвар, чорний, зелений, трав'яний, чай, чорна натуральна кава.
- 12. Горіхи, насіння, сухофрукти** – (до 20-30 г на день)

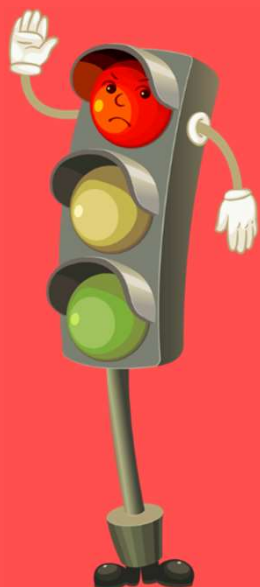




На ЖОВТОМУ фоні позначені калорійні продукти з **середньою харчовою цінністю**, якими можна урізноманітнити свій раціон, але вживати не щодня і в помірній кількості через високий вміст солі, цукру та жиру:

1. **Білий хліб**, батон, багет, дріжджова випічка, макаронні вироби з борошна вищого ґатунку, пластівці з круп.
2. **Вершки**, сметана, ряжанка, вершкове масло, тверді та напівтверді сири.
3. **Свинина**, сало, домашня шинка, ковбасні вироби.
4. **Кондитерські кремові вироби**, печиво, шоколад, цукерки, морозиво.
5. **Пакетовані магазинні фруктові соки**.





На **ЧЕРВОНОМУ** фоні позначені продукти із **низькою харчовою цінністю**, від яких слід відмовитись взагалі або звести їх вживання до мінімуму:

1. **Алкогільні напої.** Алкоголь підвищує ризик розвитку онкологічних захворювань, серцево-судинних хвороб, психічних розладів, знижує імунітет, послаблює самоконтроль та може призвести до травм і насильства. ВООЗ стверджує – **«Безпечної дози алкоголю не існує!»** - навіть помірне вживання алкоголю підвищує ризики для здоров'я.
2. **Маргарини, спреди, магазинні майонези та соуси.** Шкідливість становлять трансжири, які утворюються в процесі гідрогенізації рослинних олій для надання твердості та збільшення терміну придатності продукту. Надмірне споживання трансжирів підвищує ризик ожиріння, цукрового діабету 2 типу, збільшує рівень «поганого» холестерину (ЛПНЩ), що осідає на стінках судин, і збільшує ризик серцевих захворювань.

3. **Солені, копчені м'ясні та рибні вироби промислового виробництва, крабові палички, консерви** – через високий вміст солі, наявність канцерогенів, штучних барвників (E120), підсилювачів смаку (E621), консервантів, стабілізаторів (E451) і загусників, ароматизаторів («Дим», «Шинка») та трансжирів. Найпоширеніша в м'ясних копченостях шкідлива добавка – нітрит натрію (E250), яка при нагріванні утворює канцерогенні речовини нітрозаміни, які можуть спричиняти злоякісні пухлини.



4. **Фастфуд:** картопля фрі, гамбургери, чизбургери, шаурма, піца. Смажені пиріжки та м'ясо, снеки, чіпси, сухарики з хімічними добавками - імітаторами смаку. Висококалорійні (за рахунок жирів та цукру), але малопоживні продукти, надмірне споживання яких може сприяти набору ваги, спричинити погіршення травлення, призвести до алергічних реакцій.
5. **Солодкі газовані води промислового виробництва.** Системне споживання збільшує ризик ожиріння та цукрового діабету. Ортофосфорна кислота, що входить до складу цих напоїв становить ризик захворювання остеопорозом – зниження міцності та щільності кісток, зубів, а також знижує здатність організму засвоювати залізо та цинк.



Поживна цінність продукту – це показник, що відображає енергетичну цінність (ккал) та кількість поживних речовин (білків, жирів та вуглеводів, вітамінів та мінералів) у продукті, які задовольняють фізіологічні потреби організму людини в енергії та будівельних матеріалах. Це якісний склад їжі, який визначає, наскільки корисним та поживним є продукт у перерахунку на 100 г або 100 мл. Поживна цінність вказується виробником на етикетках продуктів.

Харчування вважається збалансованим – якщо харчова цінність раціону відповідає потребам організму і забезпечує його всіма необхідними інгредієнтами та енергією.

Вибір продуктів харчування – знаючи розподіл продуктів за харчовою цінністю, для щоденного раціону слід обирати ті, які забезпечать організм необхідними поживними речовинами, а не лише енергією та «порожніми» калоріями. Наприклад, цукор, попри високу калорійність (400 ккал на 100г) та високий вміст вуглеводів (99% на 100г), не представляє харчової цінності, бо не містить білків, жирів чи клітковини. Він є джерелом швидкої енергії для організму людини, але його надмірне споживання пов'язане з ризиками для здоров'я. Тому ВООЗ рекомендує обмежувати споживання вільного цукру до 10% від загальної щоденної, що становить приблизно 50 г (10 чайних ложок) для людини, яка споживає 2000 ккал на день.

Віддавайте перевагу продуктам із «зеленого» списку, іноді – з «жовтого», уникайте «червоних».



Гігієнічні вимоги до формування щоденного раціону:

Баланс поживних речовин – харчування повинно забезпечувати організм оптимальною кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів.

Енергетична цінність – кількість енергії, що надходить до організму людини із їжею, має відповідати її енерговитратам на протязі дня, для підтримки ваги в межах норми.

Різноманітність харчування - організм людини для повноцінного функціонування потребує поживних речовин із різних груп продуктів.

Режим харчування – регулярні прийоми їжі (зазвичай 3-5 разів на день), невеликими порціями, сприяють стабільному надходженню та кращому засвоєнню поживних речовин із їжі, без різких коливань рівня глюкози в крові.

Питний режим – пийте достатню кількість чистої питної води протягом дня, уникаючи солодких газованих напоїв.



Увага! – Етикетки та маркування:

Склад. Звертайте увагу на інгредієнти, які стоять на початку списку – перші з них і є основними складовими продукту. Уникайте продуктів, у списку інгредієнтів яких багато солі, цукру або трансжирів.

Поживна харчова цінність. Калорійність, вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів, солі та цукру, розрахована виробником на 100 г або 100 мл продукту.

Інформація про алергени. Шукайте попередження про наявність речовин, які можуть викликати алергію або непереносимість (наприклад, глютен, соя, лактоза, горіхи, люпин, молюски) а також про генетично модифіковані організми (ГМО).

Дата виготовлення і термін придатності. Ці дані є критично важливими для безпечного споживання, оскільки дозволяють уникнути вживання зіпсованих, небезпечних для здоров'я продуктів, що можуть викликати харчові отруєння.

Умови зберігання. Термін придатності безпосередньо пов'язаний з умовами зберігання продукту – якщо температура зберігання не дотримується, продукт може зіпсуватися ще до закінчення терміну придатності і становити потенційну небезпеку при його вживанні.





Корисні способи приготування їжі



Повноцінне харчування є основою здорового способу життя. Однак не лише розумний вибір продуктів, збалансований розподіл різних груп продуктів та грамотне планування щоденного раціону відіграють ключову роль у здоровому харчуванні.

Для збереження поживних речовин важливо, **ЯКИМ** способом ви оберете приготувати ту чи іншу страву:



варіть, запікайте в духовці, готуйте на пару, використовуйте пароварку/мультиварку, мультипіч, аерогриль – сучасні кухонні прилади допоможуть зберегти цінні поживні речовини при приготуванні страв із **«зеленого»** списку;

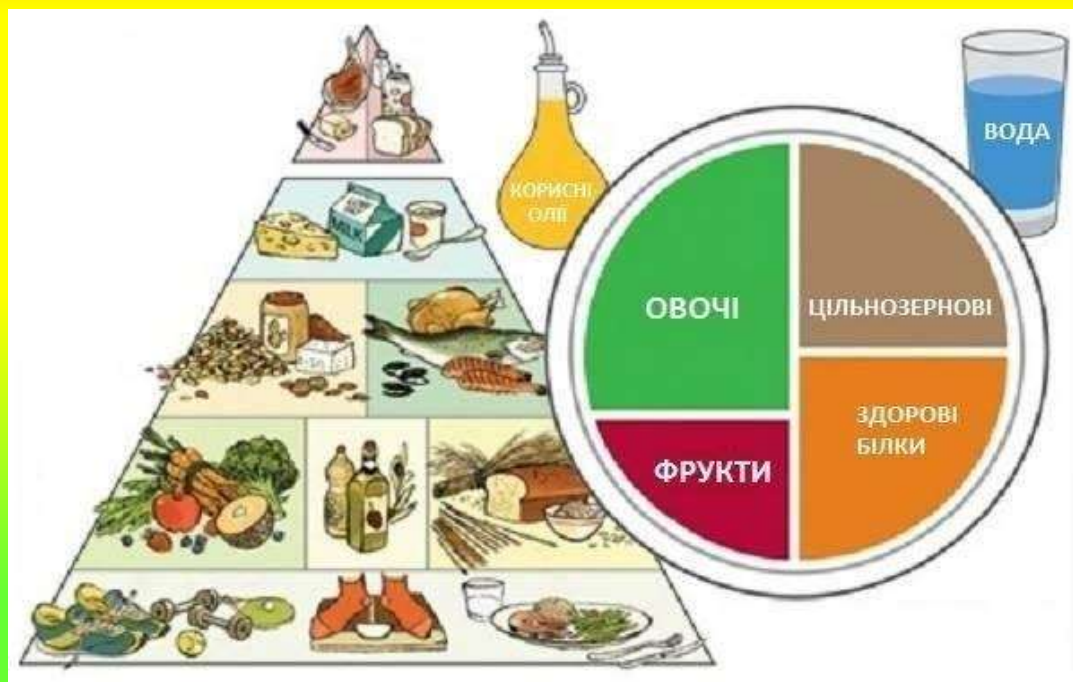


уникайте смаження в олії – цей процес приготування нівелює корисні якості овочів, м'яса та риби за рахунок утворення під час їх смаження в олії шкідливих сполук та підвищення калорійності готової страви через насичення її жиром (калорійність 100 мл соняшникової олії становить близько 900 ккал, 1 ст.л. – 120 ккал).



Важливо! – Віддавайте перевагу стравам, приготованим із продуктів **зеленої** зони, іноді – з **жовтої**, уникайте продуктів, позначених червоним кольором.

Будуйте свій щоденний раціон за принципом **піраміди здорового харчування**, а наповнення тарілки для основних прийомів їжі – за схемою Гарвардської **тарілки здорового харчування**. Таким чином ви забезпечите себе збалансованим і якісним харчуванням, яке є фундаментом для здорового та довгого життя.



Харчуйтеся здорово і будьте здорові !

