

Вибираємо здорову їжу за допомогою Канадського харчового порадики

Канадський харчовий порадики визначає та пропагує здоровий спосіб харчування для канадійців. Дотримання порад здорового харчування разом з фізичною активністю допоможе вам зменшити ризик захворіти на діабет, ожиріння, серцево-судинні та інші небезпечні та хронічні захворювання.

Порадики описує **кількість** і **вид** їжі, які необхідно споживати. Всі харчові продукти у порадики є розділені на чотири групи: (1) Овочі і Фрукти, (2) Зернові продукти, (3) Молоко і молочні замітники, (4) М'ясо і замітники м'яса. Також є поради, які види олій і жирів потрібно вживати і яку кількість.

Яку **кількість** їжі люди повинні їсти щодня? Канадський харчовий порадики рекомендує скільки людина повинна з'їсти їжі, яка репрезентує кожен з чотирьох груп, а також кількість олії та жиру, які необхідно додавати до їжі. Кількість їжі у порадики подана у порціях (serving size). **Порція** – це така кількість їжі, яку людина приблизно споживає за один раз (наприклад склянка молока). Порція може вимірюватися у грамах **g** (наприклад 35 грам хліба – це є скибка хліба) або у мілілітрах **mL** (наприклад – 250 мілілітрів молока – це склянка молока, а 30 мілілітрів – це 2 столові ложки олії). Рекомендована кількість порцій залежить від віку людини і є різною для чоловіків і жінок.

| Кількість порцій їжі, які рекомендуються споживати на день | | | | | | | | | |
|---|---------------------|-----|------|-------------|--------|-------------|----------|-------------------|----------|
| | Діти (вік у роках) | | | Підлітки | | Дорослі | | | |
| | 2-3 | 4-8 | 9-13 | 14-18 років | | 19-50 років | | 51 і більше років | |
| | Хлопчики і дівчатка | | | Дівчата | Хлопці | Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки |
| Овочі і фрукти | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |
| Зернові продукти | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6-7 | 8 | 6 | 7 |
| Молоко і молочні замітники | 2 | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| М'ясо і замітники м'яса | 1 | 1 | 1-2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| <i>Ваше харчування також повинно включати малу кількість (30-45 мілілітрів чи 2-3 столові ложки) ненасичених жирів (переважно рослинних олій) щодня</i> | | | | | | | | | |

Які **види** їжі люди повинні їсти щодня? Канадський харчовий порадник рекомендує на вибір продукти з кожної харчової групи. Приклади таких продуктів є намальовні у пораднику, але ними ваш вибір необмежується! Наприклад, у пораднику не намальована і не згадується гречана каша, але є схожі продукти. Тому проявляйте ініціативу і вживайте традиційні для вас продукти з врахуванням групи до якої вони відносяться і обмежень, про які говориться нижче (вміст жиру, цукру і солі). В загальному люди повинні: (1) їсти принаймні один зелений овоч (наприклад броколі, капуста, салатні листки, огірки і т.п.) і один червоно-помаранчевий овоч (наприклад морква, червоний перець, гарбуз, помідори і т.п.); (2) вживати овочі і фрукти частіше ніж сік; (3) Половина зерново-борошняних продуктів повинна бути зроблена з цільного зерна; (4) Пийте щодня молоко з вмістом 1% чи 2% молочного жиру; (5) Вживайте часто такі замітники м'яса як бобові, чечевиця чи тофу; (6) Їжте щонайменше дві порції риби кожного тижня; (7) Додавайте невеличку кількість ненасиченого жиру (переважно рослинної олії) щодня; (8) Задовільняйте вашу спрагу водою. Крім цього, Канадський харчовий порадник заохочує людей вибирати їжу, яка **має мало жиру, цукру і солі**. Практичні поради є наступні: (1) Вибирайте овочі і фрукти, при приготуванні яких було використано дуже мало жиру або взагалі жир не використовувався (жир – це і тваринні жири такі як масло чи сало, а також рослинні олії); (2) Вибирайте зернові продукти, які мають низький вміст жиру, цукру чи солі; (3) Вибирайте молочні продукти з нижчим вмістом жиру; (4) Вибирайте нежирне м'ясо і його замітники (наприклад, біб чи квасолу), які приготовані з малою кількістю жиру чи взагалі без жиру; (5) Обмежуйте їжу і напої, які мають багато калорій, жиру, цукру чи солі. Порадник заохочує: (1) **знизити споживання жиру** і тим самим знизити надходження у ваш організм насичених (saturated fat) і транс-жирів (trans-fat), які збільшують ризик серцево-судинних хвороб. Насичені жири зустрічаються у жирному м'ясі, молочних вершках і маслі, свинячому салі, жирі, який додають до тіста (shortening), твердому маргарині і тропічних оліях – кокосовій і пальмовій. Транс-жири знаходяться у багатьох смажених і пересмажених продуктах, у фаст-фудах, солоних закусках (чипси і подібні їм вироби), у печеві, зробленого з тіста до якого додавався жир для розпушення; (2) **знизити споживання цукру**, якого багато є у випічці і десертах – тістечках, печиві, цукерках, шоколаді, пампушках, кексах, морозиві, солоджених холодних і гарячих напоях, енергетичних і спортивних напоях, підсолоджених каві, какао чи у чаї; (3) **знизити споживання солі**, якої є багато у консервах, претцелсах, крекерах, начо, картопляних чипсах, сирі, підливках і соусам, у м'ясі для закусок, консервованих чи сухих зупах (супах) чи у заморожених продуктах. Обмежуйте використання жирних спрейдів (крем-сирів), солодких соусів і солоних приправ.

Коли готуєте їсти використовуйте методи, які вимагають мінімум жиру: запечення у духовці (roasting), на грилі (grilling), швидке обсмажування (stir-frying), тушкування у власному соці (poaching) або варіння на парі (steaming). Завжди читайте маркування про харчову цінність продукту (**Nutrition Facts**). На що особливо слід звернути увагу: (1) Порція – порівняйте чи порція вказана на етикетці є така сама, яку ви зазвичай вживаєте. Якщо ви за один раз з'їдаєте більше ніж вказана порція – майте на увазі, що ви споживаєте більшу кількість калорій, жиру, цукру, солі та інших речовин. (2) Відсоток від середнього денного споживання (% Daily Value) говорить вам чи мало чи багато певного харчового складника в одній порції. Порівняйте схожі

Nutrition Facts

Per 125 mL (87 g)

| Amount | % Daily Value |
|--------------------------|----------------|
| Calories 80 | |
| Fat 0.5 g | 1 % |
| Saturates 0 g | 0 % |
| + Trans 0 g | |
| Cholesterol 0 mg | |
| Sodium 0 mg | 0 % |
| Carbohydrate 18 g | 6 % |
| Fibre 2 g | 8 % |
| Sugars 2 g | |
| Protein 3 g | |
| Vitamin A 2 % | Vitamin C 10 % |
| Calcium 0 % | Iron 2 % |

| |
|----------------------------------|
| Порція (serving) |
| Калорії (енергія) |
| Загальний жир |
| Насичені, транс жири, холестерол |
| Натрій (сіль) |
| Вуглеводи |
| Харчові волокна і Півкоп |
| Білок |
| Вітаміни, макро- і мікроелементи |

продукти і виберіть той, який має менше %DV жиру (fat) і більший %DV харчових волокон (fibre). Намагайтеся вживати продукти в яких немає транс-жирів, а ваш щоденний рівень споживання холестеролу не повинен перевищувати 200 міліграм (mg). З іншої сторони, вибирайте їжу, яка багата харчовими волокнами і старайтеся їх споживати 25 грам чи більше на день. Подивіться також

на список складників (**ingredient list**) чи немає там тропічних (кокосової та пальмової) та гідрогенізованих олій (hydrogenated fats/oils).

Поради здорового готування овочів: (1) Вибирайте овочі чи фрукти, приготовлені з мінімальним додаванням жиру чи взагалі без жиру; (2) Використовуйте пароварку чи мікрохвильовку і додайте скибку імбиру (ginger) чи порізаний зубчик часнику. (2) Наріжте овочів і додайте трошки оливкової олії і запечіть в духовці; (3) Готуйте основну страву (main dish) зі значним додаванням овочів і невеликою кількістю олії, швидко обсмажте (stir fry) чи запечіть у духовці (як casserole, начинку чи ratatouille); (4) Приготуйте тарелю з свіжим зеленим перцем, стеблами селери і головками броколі. Вживайте разом з салатною приправою (dip), приготовленою з нежирних йогурту чи сметани (1% чи 5% жиру). (5) Вживайте свіжі чи сушені приправи з ярини, спеції (паприка, перець та ін.), ароматизований оцет чи лимонний сік замість солі, щоби підсилити смак овочів чи іншої страви; (6) Використовуйте лише малу кількість

заправки до салату; (7) Уникайте вживання фруктових продуктів, список інгредієнтів яких містить слова „цукор” чи „сироп”. (8) Вживайте консерви з овочів, які мають нижчий вміст солі (наприклад Blue Menu або Health Check знаки на продуктах); (9) Вживайте перець і не вживайте сіль. Сільничку приберіть зі столу; (10) Замість смаженої картоплі з підливою (типу routine) вживайте печену картоплю і салат з заправкою збоку; (11) Коли ідете у кафе, замовте свіжі фрукти замість тортів, тістечок, десертів чи морозива, краще фруктовий коктейль, заправлений йогуртом. Не вживайте цукру для солодження.

Поширюється безкоштовно.

Не для продажу.

*Матеріали використані у тексті є з офіційної редакції *Eating Well with Canada's Food Guide* (Health Canada, 2007).*

Переклад, адаптація тексту і редакція: Богдан Луговий і Маріка Дубик-Водославська.