

## 10 порад до правильного харчування жінок

Зробіть собі пріоритетом правильно харчуватись і знайдіть час, щоб піклуватися про себе. [Тарілка здорового харчування](#) допоможе вам вибрати типи та кількість продуктів, які вам потрібні. І, знайдіть час, щоб бути фізично активними, та могли робити те, що хочете.

1. Дізнайтеся, що вам потрібно.

Отримайте [індивідуальну інформацію](#) про харчування, яка ґрунтується на вашому віці, статі, та рівні фізичної активності.

2. Насолоджуйтеся їжею, але їжте менше .

Використовуйте меншу тарілку під час їжі, щоб допомогти контролювати кількість їжі та калорій, які ви їсте. Знайдіть час, щоб насолодитися меншою кількістю їжі.

3. Зміцнюйте свої кістки

Вибирайте продукти, такі як молоко, сир, йогурт знежирені або з низьким вмістом жиру для зміцнення кісток. Переконайтеся, що ваша ранкова кава включає знежирене молоко.

4. Наповніть половину Вашої тарілки плодами та овочами.

Зробіть овочі та фрукти частиною вашого щоденного раціону. Вживайте їх цілими, у вигляді гарнірів тощо. Вибирайте червоні, помаранчеві або темно-зелені овочі, такі як помідори, солодка картопля та брокколи, а також інші овочі для їжі.

5. Пийте воду.

Пийте воду або інші напої з невеликою кількістю або без цукру, щоб допомогти зберегти здорову вагу. Тримайте пляшку води в сумці або на робочому столі, щоб задовольнити спрагу протягом дня.

6. Споживайте цільозернові крупи частіше

Вибирайте цілі зерна, як коричневий рис, цільозернові пасти і хліб частіше. Продукти з високим вмістом клітковини можуть допомогти вам відчувати ситість, а також забезпечити основними поживними речовинами.

7. Дізнавайтеся, що знаходиться в харчових продуктах

Читайте етикетки для ознайомлення з загальним складом та окремими харчовими інгредієнтами, що містять різні продукти.

8. Обмеження деяких харчових продуктів

Зменшити калорії, виключивши продукти з високим вмістом твердих жирів і цукру. Обмежте жирне м'ясо, як ребра, бекон і хот-доги. Використовуйте тістечка, печиво, цукерки та морозиво, як рідкі ласощі.

## 9. Готуйте самі

Спробуйте здоровіші рецепти, які використовують менше твердого жиру, солі та цукру. Їжте вдома частіше, щоб ви могли контролювати те, що ви їсте. Якщо ви їсте, перевірте та порівняйте інформацію про харчування. Виберіть здорові варіанти, такі як запечена курка замість смаженої курки.

## 10. Будьте активними.

Встановіть собі мету, принаймні 2,5 години приділяти помірній фізичній активності протягом тижня. Попросіть друзів або родичів долучитись до компанії Вас під час велосипедної прогулянки, пробіжки, пішохідного маршруту або танців.

Більше інформації за посиланнями;

<https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate>

<https://www.womenshealth.gov/healthy-eating/healthy-eating-and-women#6>

<https://www.womenshealth.gov/files/documents/fact-sheet-nutrition-and-women.pdf>

<https://choosemyplate->

<prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet35MakeBetterFoodChoices.pdf>