

🎄 Новорічні свята - час, коли ми всі дозволяємо собі з'їсти щось смачненьке, але не дуже корисне. Якщо це відбувається зрідка - не страшно, але якщо це стає звичкою - варто задуматись, які продукти потрапляють на наш стіл і які звички ми передаємо дітям. Щоб спростити вам шлях до здорового харчування, ми підготували невеликий путівник здоровою їжею ^{uni}.

Загальний принцип простий:

→ чим менш оброблені продукти - тим краще,

→ чим менше складників - тим краще.

🍏 Як це працює? Ось так: яблуко краще, ніж яблучне пюре. Пюре краще, ніж сік. Сік краще, ніж варення. Варення краще, ніж газований напій зі смаком яблука.

Хочете дізнатись більше - читайте у нас на сайті <https://uni.cf/3InyWoP>

Обирайте якісні продукти

- ✓ Віддавайте перевагу цілним і простим продуктам.
- ✓ Читайте етикетки та уникайте продуктів, склад яких викликає у вас питання.
- ✓ Беріть дітей на закупівлі у магазин і пояснюйте свій вибір продуктів.
- ✓ Заохочуйте дітей досліджувати тему здорового харчування в енциклопедіях, іграх або відео роликах.



Путівник здоровою їжею



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

За можливості завжди обирайте продукти з першої колонки.

Що буде кориснішим для вас:



Тушкована
яловичина



Яловичина,
смажена в маслі



Запечене м'ясо



Сосиски

unicef 



Путівник здоровою їжею

За можливості завжди обирайте продукти з першої колонки.

Що буде кориснішим для вас:



**Цільна перлова
або вівсяна крупа**



Плющена крупа



**Цільна плющена
вівсяна крупа**



Відшліфована крупа



**Відшліфоване
зерно**



Борошно



Борошно



Гранола з сиропом