|  |  |
| --- | --- |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/Yzl71UV9lV/asset-11-166x200.png | **Складіть план покупок - беріть в магазині тільки те, що вам потрібно**  Панічна поведінка покупців може мати негативні наслідки, такі як зростання цін на продукти харчування, надмірне споживання продуктів харчування і нерівний розподіл продуктів. Оцініть, що у вас вже є вдома, і сплануйте меню. Купуйте лише те, що необхідно |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/cX6Cf2UJkc/asset-9-200x200.png | **Будьте стратегами щодо використання інгредієнтів – свіжі продукти в пріоритеті**  Використовуйте свіжі інгредієнти і ті, які мають більш короткий термін придатності. Заморожені фрукти та овочі також можна зручно використовувати протягом більш тривалих періодів часу і отримувати профіль поживних речовин, аналогічний свіжим продуктам. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/Y50HLwcUwS/asset-12-144x200.png | **Готуйте домашні страви**  Проводячи більш тривалі періоди часу вдома, ви можете тепер спробувати ті рецепти, на які раніше у вас не вистачало часу. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/i09xpyjSND/asset-10-163x200.png | **Скористайтеся можливостями доставки їжі**  Хоча домашні страви повинні бути пріоритетними, в деяких містах існують досить просунуті системи доставки продуктів і готових страв, і багато підприємств зараз починають пропонувати цю послугу. Для доставки і транспортування їжі важливо зберігати продукти при безпечних температурах (нижче 5 ° C або вище 60 ° C). |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/EeJlF73yPV/asset-6-200x200.png | **Знайте розміри порцій**  Знаходження вдома протягом тривалих періодів, особливо без компанії або з обмеженою діяльністю, також може привести до переїдання. Контролюйте розмір своїх порцій.  Пам'ятайте, що маленьким дітям знадобляться менші порції. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/kcmKFAW4Md/asset-7-128x200.png | **Дотримуйтесь правил безпечного поводження з харчовими продуктами, що включають в себе:**  • тримати руки, кухню і посуд в чистоті  • окремо зберігати сирі і приготовані продукти, особливо сире м'ясо і свіжі продукти  • готувати їжу ретельно  • зберігайте їжу при температурі: нижче 5 ° C або вище 60 ° C  • використовувати безпечну воду і сировину. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/JC1Od1NIQZ/asset-8-240x200.png | **Насолоджуйтесь сімейної їжею**  Сімейне харчування - це важлива можливість для батьків стати зразком для наслідування в питанні здорового харчування і зміцнення сімейних відносин. Залучайте дітей до готування їжі. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/z2JMvNyjuB/asset-1-208x200.png | **Споживайте достатньо клітковини**  Клітковина сприяє здоров’ю травної системи і забезпечує тривале відчуття ситості, що допомагає запобігти переїдання. Щоб забезпечити достатнє вживання клітковини, включайте овочі, фрукти, бобові та цільнозернові продукти в усі страви. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/1moaCsp6QY/asset-2-193x200.png | **Не допускайте зневоднення**  Всякий раз, коли це доступно і безпечно для споживання, водопровідна вода є самим здоровим і дешевим напоєм. Уникайте вживання великої кількості міцної кави, міцного чаю і особливо безалкогольних напоїв з кофеїном і енергетичних напоїв. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/699491eClp/asset-18-199x200.png | **Обмежте споживання солі**  ВООЗ рекомендує споживати менше 5 г солі в день. Щоб досягти цього, віддайте пріоритет продуктам зі зниженим вмістом солі або без неї. Уникайте додавання додаткової солі до їжі за столом. Експериментуйте зі свіжими або сушеними травами і спеціями, щоб додати аромат. |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/5YgnQJcxpP/asset-27-206x200.png | **Обмежте споживання цукру**  ВООЗ рекомендує, щоб в ідеалі менше 5% загального споживання енергії дорослими доводилося на вільні цукру (близько 6 чайних ложок). Якщо ви жадаєте чогось солодкого, свіжі фрукти завжди повинні бути пріоритетом. |
|  | **Обмежте споживання жиру**  ВООЗ рекомендує обмежити загальне споживання жирів до менше 30% від загального споживання енергії, з яких не більше 10% має припадати на насичені жири. Намагайтесь замінити тваринні жири на рослинні олії.  **Уникайте транс-жирів в максимально можливій мірі.** |
| https://who-euro.shorthandstories.com/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/assets/05Snz1pCbM/asset-19-193x200.png | **Уникайте алкоголю або хоча б скоротіть споживання алкоголю**  Вживання алкоголю і ,особливо, інтенсивне вживання, підривають здатність вашого організму справлятися з інфекційними захворюваннями, включаючи COVID-19.  Рекомендується уникати вживання алкоголю в цілому, але особливо в разі карантину.  Ні в якому разі не можна вживати будь-які алкогольні продукти в якості міри профілактики або лікування COVID-19. |

*Рекомендації Європейського бюро ВООЗ, переклад та адаптація ЦГЗ МОЗ України*