ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

ДУ “Запорізький обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров’я України”

«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ НА РОБОТІ: МАЛЕНЬКІ ЗМІНИ — ВЕЛИКИЙ РЕЗУЛЬТАТ»

2026

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –

ЦЕ НЕ ДІЄТА І НЕ СИСТЕМА ЗАБОРОН.

Це щоденний вибір, який допомагає:

- підтримувати енергію протягом робочого дня
- зберігати концентрацію та працездатність
- контролювати масу тіла
- знижувати ризик неінфекційних захворювань
- краще справлятися з навантаженням і стресом

Не потрібно змінювати все одразу. Важливо почати з однієї зміни, яку ви можете повторювати щодня.

РОБОЧИЙ ДЕНЬ І НАШЕ ХАРЧУВАННЯ

На харчову поведінку впливають не лише особисті рішення, а й умови роботи:

- напружений графік
- нерегулярні перерви
- тривале сидіння
- недостатня фізична активність
- стрес
- доступність швидких перекусів
- звичка їсти за робочим комп’ютером

Результат: поступово формуються звички, які можуть негативно впливати на здоров’я.

ЯК ВИГЛЯДАЄ ТИПОВИЙ «НЕЗДОРОВИЙ» РОБОЧИЙ ДЕНЬ?

Ранок: поспіх → пропущений сніданок

↓

Робота: кава + солодощі

↓

Обід: швидкий перекус або фастфуд

↓

Після обіду: тривале сидіння

↓

Стрес: «щось солодке, щоб стало легше»

↓

Вечір: сильний голод → переїдання

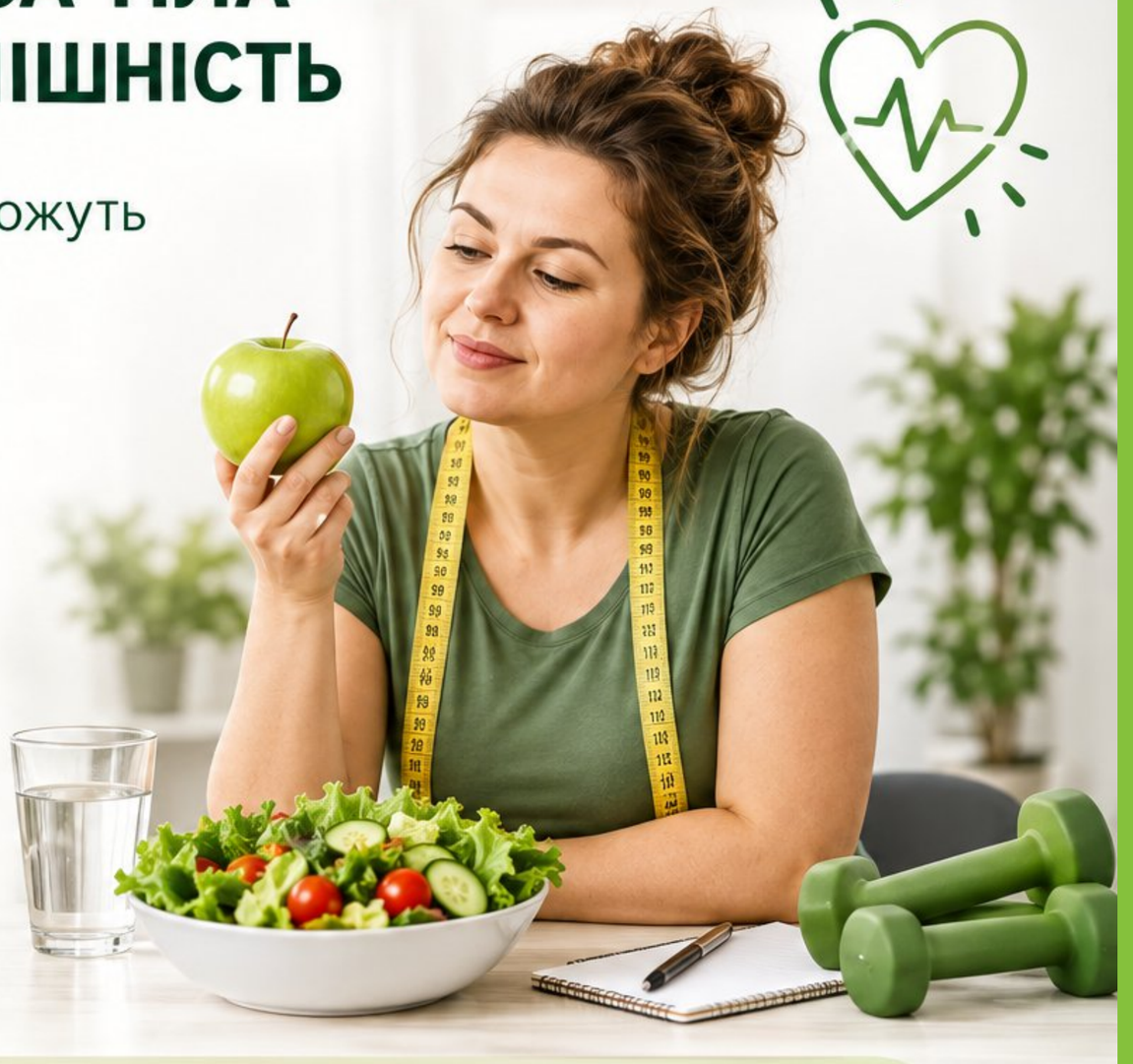
Чи впізнаєте себе?

Це не питання сили волі. Часто це результат сформованого режиму та умов робочого дня.

НАДЛИШКОВА МАСА ТІЛА — НЕ ЛИШЕ ПРО ЗОВНІШНІСТЬ

Надлишкова маса тіла та ожиріння можуть підвищувати ризик:

- артеріальної гіпертензії;
- цукрового діабету 2 типу;
- серцево-судинних захворювань;
- порушень обміну речовин.



Важливо: мета контролю маси тіла — не відповідати певним стандартам зовнішності.
Мета — зберегти здоров’я, працездатність та якість життя.

ЧОМУ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ МАСА ТІЛА?

На масу тіла впливає комплекс факторів:

- надлишкове споживання енергії
- недостатня фізична активність
- тривалий стрес
- недостатній сон
- емоційне харчування
- тривале сидіння

Не завжди проблема в одному продукті.
Значення має **сукупність щоденних звичок.**

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?

Здорове харчування — це різноманітний, збалансований та достатній раціон, який забезпечує організм необхідними поживними речовинами та енергією.

Основні принципи:

- різноманітність;
- баланс;
- помірність;
- достатня кількість овочів і фруктів;
- цільнозернові продукти;
- джерела білка;
- обмеження надлишку солі, цукру та насичених жирів;
- достатнє споживання рідини.

Різноманітно · Збалансовано · Помірно · Достатньо рідини

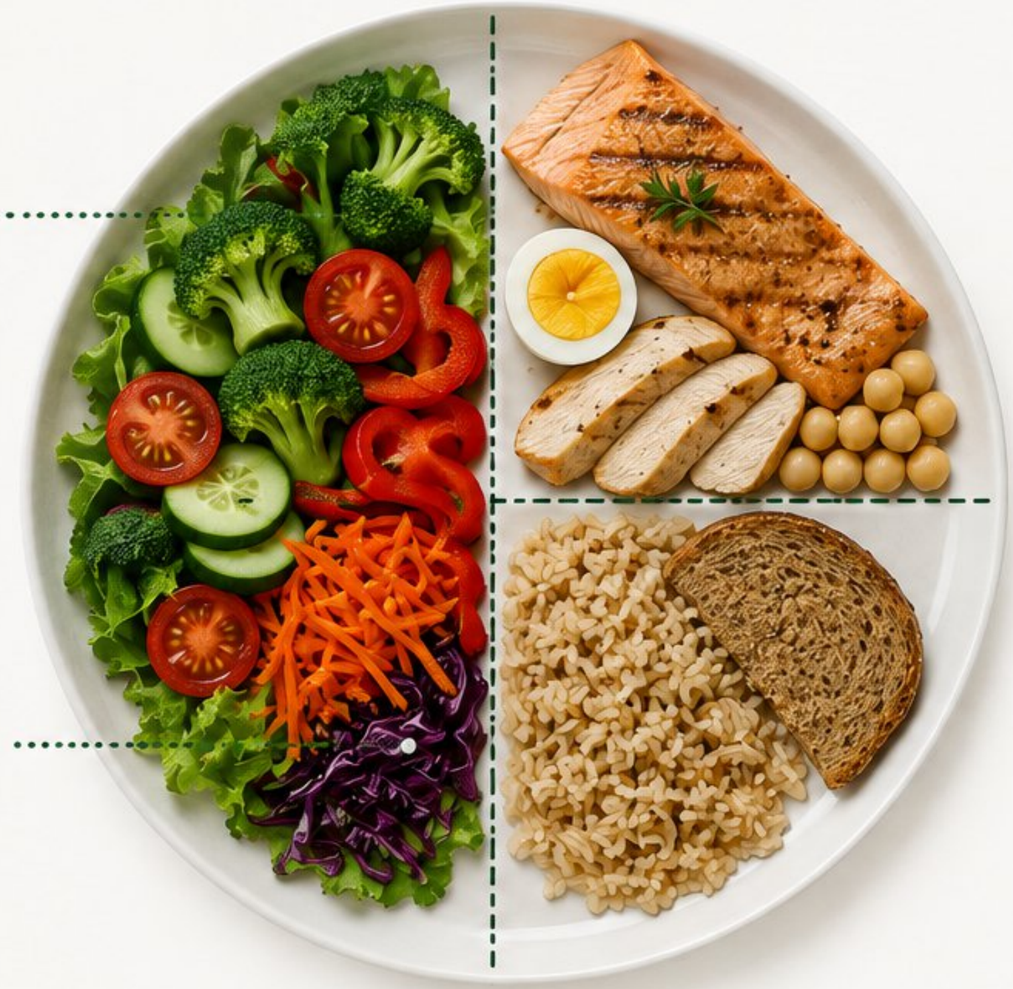
ПРИНЦИП «ЗДОРОВОЇ ТАРІЛКИ»

Умовно розділіть тарілку:

½ — овочі та зелень

¼ — **джерело білка**
риба, птиця, яйця, бобові та інші білкові продукти

¼ — **цільнозернові продукти**
крупи, цільнозерновий хліб, макаронні вироби з цільного зерна



Просте правило:

Додавайте більше овочів, обирайте якісне джерело білка та не забувайте про цільнозернові продукти.

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

Овочі та фрукти — важлива складова здорового раціону.
Вони забезпечують організм:

- харчовими волокнами;
- вітамінами;
- мінеральними речовинами;
- іншими біологічно активними компонентами.

Кожен прийом їжі може бути яскравішим!

Намагайтеся **додавати овочі до основних прийомів їжі.**

Для перекусу обирайте цілі фрукти частіше, ніж соки.

Правило:

Нехай овочі будуть не «додатком», а частиною основної страви.

Більше овочів і фруктів — більше здоров'я!

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Цільнозернові продукти є джерелом:

- харчових волокон;
- складних вуглеводів;
- вітамінів і мінеральних речовин.

Приклади:

- вівсяна та гречана крупи;
- бурий рис;
- цільнозерновий хліб;
- макаронні вироби з цільного зерна.

Перевага:
харчові волокна сприяють довшому відчуттю ситості.

БІЛОК: ЩО ОБИРАТИ?

Джерела білка:

- риба
- птиця
- яйця
- бобові
- молочні та кисломолочні продукти

При виборі м’яса — частіше обирайте менш жирні та необроблені продукти.

Ковбаси, сосиски, бекон та інше перероблене м’ясо варто обмежувати.

МЕНШЕ СОЛІ — БІЛЬШЕ КОРИСТІ

Надлишкове споживання солі може сприяти підвищенню артеріального тиску.

Що можна зробити?

- менше досолювати готові страви;
- читати етикетки;
- обмежувати продукти з високим вмістом солі;
- частіше використовувати трави та спеції для смаку.

Звичку до надмірно солоної їжі можна поступово змінити.

Менше солі — краще для серця та судин!

МЕНШЕ ДОДАНОГО ЦУКРУ

Основна проблема — не природний цукор
у фруктах, а надлишок вільних/доданих цукрів.

Особливу увагу варто звернути на:

- солодкі газовані напої;
- енергетичні напої;
- солодкі десерти;
- кондитерські вироби;
- продукти з великою кількістю доданого цукру.

Простий крок:
почніть із заміни одного солодкого напою на воду.

ХАРЧУВАННЯ НА РОБОТІ

Плануйте харчування

- Підготовлений вибір — здоровіший вибір.
- Плануйте основні прийоми їжі.
- За можливості беріть обід із собою.
- Продумуйте перекус заздалегідь.
- Не чекайте моменту, коли голод стане дуже сильним.

5 хвилин планування ввечері можуть заощадити 30 хвилин пошуку їжі в умовах поспіху.

ЗДОРОВИЙ ПЕРЕКУС

Перекус не обов’язково означає солодощі.

Варіанти:

- фрукт
- натуральний йогурт без доданого цукру
- невелика порція горіхів
- свіжі овочі
- цільнозерновий бутерброд

Принцип:
перекус має доповнювати раціон,
а не перетворюватися на постійне «під’їдання».

ВОДА ЗАМІСТЬ СОЛОДКИХ НАПОЇВ

Зробіть воду доступною протягом робочого дня.

- тримайте пляшку води поруч;
- обирайте воду замість солодких напоїв;
- поступово зменшуйте кількість цукру в чаї та каві;
- звертайте увагу на склад готових напоїв.

Не потрібно починати з радикальних змін.

Почніть із одного солодкого напою на день, заміненого водою.

ЇЖТЕ НЕ ЗА КОМП’ЮТЕРОМ

Робочий стіл — не найкраще місце для прийому їжі.

Під час їжі бажано:

- зробити паузу в роботі;
- не поспішати;
- зосередитися на їжі;
- звертати увагу на відчуття голоду та ситості.

НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

- Відволікає від роботи
- Сприяє переїданню
- Менше енергії та ефективності

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

- Допомагає відпочити
- Покращує травлення
- Більше енергії та продуктивності

Перерва на їжу — це не втрата робочого часу, а частина відновлення працездатності.

ХАРЧУВАННЯ ТА СТРЕС

Чому під час стресу хочеться солодкого?

Стрес може впливати на харчову поведінку.

Людина може використовувати їжу як спосіб:

- знизити напруження;
- відволіктися;
- компенсувати втому;
- отримати швидке відчуття задоволення.

Запитайте себе:

«Я зараз фізично голодний/голодна чи емоційно виснажений/виснажена?»

ЩО ЗРОБИТИ ЗАМІСТЬ АВТОМАТИЧНОГО ПЕРЕКУСУ?

Перед тим як взяти солодощі, спробуйте зробити паузу:

- випити води
- пройтися 5 хвилин
- зробити кілька повільних вдихів
- поговорити з колегою
- вийти на свіже повітря
- зробити коротку перерву

Їжа може бути задоволенням,
але не повинна бути єдиним способом справлятися зі стресом.

РУХ ПРОТЯГОМ РОБОЧОГО ДНЯ

Сидіти менше — рухатися більше

Навіть якщо робота переважно сидяча,
рух можна додавати невеликими порціями.

- пройтися під час перерви
- за можливості використовувати сходи
- проводити короткі телефонні розмови стоячи
- робити активні перерви
- пройти частину дороги пішки

пройтися
під час перерви

за можливості
використовувати сходи

проводити короткі
телефонні розмови стоячи

робити активні
перерви

пройти частину
дороги пішки

Рух — це не лише спортзал.
Рух — це кожен крок протягом дня

РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

Міф: «Після 18:00 їсти не можна»

Жорстке правило «не їсти після 18:00» не є універсальною умовою контролю маси тіла.

Міф:
Після 18:00 їсти не можна

Факт:
Важливо не коли саме, а що, скільки і як часто ми їмо протягом дня.

Важливіші:

- загальна кількість їжі;
- якість раціону;
- фізична активність;
- режим сну;
- загальний спосіб життя.

Здорове харчування — це про баланс, а не про жорсткі заборони.

Орієнтуйтеся на свій режим дня,
а не на магічну цифру 18:00.

РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

Міф: «Хліб потрібно повністю виключити»

Не обов’язково.
Хліб може бути частиною здорового раціону.

Краще обирати цільнозернові варіанти та контролювати кількість.

Важливий не один продукт, а весь раціон.

Переваги цільнозернового хліба:

- більше клітковини
- краще відчуття ситості
- підтримка нормального травлення
- корисніший для серця та судин

Краще обмежувати:

- хліб із білого борошна вищого гатунку
- у великій кількості
- з додаванням великої кількості цукру, жиру та підсилювачів смаку

Краще обирати:

- цільнозерновий хліб
- хліб із борошна грубого помелу
- з насінням, висівками
- у помірній кількості

Хліб — не ворог!
У помірній кількості та у правильному виборі він може бути частиною вашого здорового харчування.

РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

Міф: «Корисні продукти можна їсти без обмежень»

Навіть корисні продукти мають енергетичну цінність.

Наприклад:

- горіхи
- авокадо
- сухофрукти
- рослинні олії

горіхи

≈ 150–200 ккал
на 30 г

авокадо

≈ 240 ккал
на 100 г

сухофрукти

≈ 250–300 ккал
на 40 г

рослинні олії

≈ 120 ккал
на 1 ст. л. (10 мл)

Пам’ятайте:

Ключ не в одному продукті, а в усьому раціоні та способі життя.

Здорове харчування =

якість + кількість + баланс

РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

Міф: «Щоб схуднути, потрібна сувора дієта»

Жорсткі обмеження
не завжди є необхідними
або стійкими.

Для довготривалого результату важливі:

- збалансоване харчування
- фізична активність
- достатній сон
- управління стресом
- поступові зміни звичок

Не шукайте найсуворішу дієту.
Шукайте зміни, яких ви зможете дотримуватися довго.

ЗДОРОВЕ РОБОЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Що може зробити робоче місце?

Здорове робоче середовище може підтримувати працівника через:

- Доступ до питної води
- Можливість повноцінно харчуватися під час перерв
- Інформаційну підтримку щодо здорового харчування
- Підтримку психоемоційного благополуччя
- Профілактичні заходи
- Інформаційно-освітні харчування
- Заохочення фізичної активності

ВАЖЛИВО:
Не контролювати — а створювати можливості для здорового вибору.

ТЕСТ «МІЙ РОБОЧИЙ ДЕНЬ»

Поставте собі + або –:

- ☐ Я планую своє харчування на робочий день.
- ☐ Я п’ю достатньо води.
- ☐ Я регулярно їм овочі.
- ☐ Я маю здоровий варіант перекусу.
- ☐ Я не їм постійно за комп’ютером.
- ☐ Я роблю перерви протягом робочого дня.
- ☐ Я регулярно рухаюся.
- ☐ Я не використовую їжу як основний спосіб боротьби зі стресом.

Скільки «+» у вас?

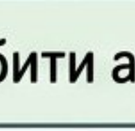
Це не оцінка. Це можливість визначити одну звичку, яку варто змінити першою.

ОБЕРІТЬ ОДНУ ЗМІНУ

Не потрібно змінювати все завтра.

Оберіть ОДНУ дію:

- Пити більше води
- Додати овочі до обіду
- Підготувати здоровий перекус
- Замінити солодкий напій водою
- Виділяти час для повноціінного обіду
- Не «заїдати» стрес



- Робити активну перерву
- Виділяти час для повноцінного обіду
- Не «заїдати» стрес

Одна корисна звичка

Багаторазове повторення

Одна корисна звичка, повторена багато разів, важливіша за десять обіцянок, які не виконуються.

Здорове харчування — це не про ідеальність

Не потрібно:

- ✕ повністю відмовлятися від улюбленої їжі;
- ✕ постійно рахувати кожну калорію;
- ✕ сідати на сувору дієту;
- ✕ порівнювати себе з іншими.

Важливо:

- ✔ частіше робити здоровий вибір;
- ✔ поступово змінювати звички;
- ✔ прислухатися до потреб свого організму;
- ✔ підтримувати фізичну активність;
- ✔ дбати про сон та відновлення.

5 правил здорового робочого дня

🧠 1. Плануй

Продумуй харчування заздалегідь.

💧 2. Пий воду

Зроби воду основним напоєм.

🍎 3. Обирай

Додавай овочі, фрукти, цільнозернові та білкові продукти.

🚶 4. Рухайся

Не проводь весь робочий день сидячи.

🧘 5. Відновлюйся

Не використовуй їжу як єдиний спосіб боротьби зі стресом

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я ПОЧИНАЄТСЯ З МАЛЕНЬКОГО РІШЕННЯ

Сьогодні не потрібно змінювати все. Виберіть одну дію, яку ви готові зробити вже завтра.

ЗАВТРА Я ВІЗЬМУ ІЗ СОБОЮ ВОДУ

ЗАВТРА Я ДОДАМ ОВОЧІ ДО ОБІДУ

ЗАВТРА Я ЗРОБЛЮ 10-ХВИЛИННУ АКТИВНУ ПЕРЕРВУ

ЗАВТРА Я ВІЗЬМУ КОРИСНИЙ ПЕРЕКУС ЗАМІСТЬ СОЛОДОЩІВ

МАЛЕНЬКА ДІЯ →

ПОВТОРЕННЯ →

ЗВИЧКА →

РЕЗУЛЬТАТ

«Не потрібно харчуватися ідеально.
Потрібно харчуватися достатньо добре — більшість днів і протягом тривалого часу».
Здорове харчування — це не покарання і не тимчасова дієта.
Це спосіб підтримувати:
здоров’я → енергію → працездатність → якість життя.

Почніть не з понеділка. Почніть з наступного прийому їжі.

ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!