



ГАРВАРДСЬКА ТАРИЛКА

Як харчуватись збалансовано без ваги, дієт і підрахунків

Принцип методу

Гарвардська тарілка – це візуальний орієнтир для збалансованого харчування без підрахунку калорій та зважування продуктів.

Підходить тим, хто хоче:

- Почати харчуватися свідомо
- Виробити здорові звички
- Не заціклюватися на дієтах та цифрах
- Навчитися збирати корисні тарілки "на око"

Ідеально для:

- Початківців
- Для тих, хто прагне відмовитися від дієт і хоче «просто їсти правильно»
- Підтримка здорової ваги без фанатизму

Основні правила

Розділи тарілку подумки на 4 частини:

- **1/2 тарілки овочі та трохи фруктів**
Більше овочів: свіжих, тушкованих, запечених
Фрукти – 1 порція за прийом (наприклад, 1 яблуко або 1 жменю ягід)
Картопля та кукурудза вважаються крохмалистими - кладемо у вуглеводи
- **1/4 тарілки повноцінні білки**
Яйця, птиця, риба, морепродукти, бобові, тофу, м'ясо
Приклад: 1 долоня філе або 1–2 яйця, ½ склянки сочевиці
- **1/4 тарілки складні вуглеводи**
Крупи: гречка, булгур, кіноа, рис або паста
Цільнозерновий хліб, лаваш, запечений батат

✚ **Додай корисні жири:** 1 ч. л. оливкової олії або 6-8 горішків

✚ **Пий воду:** Основний напій вода. Чай без цукру, але не соки чи солодкі напої.

✚ **Фізична активність**

Як зрозуміти порції продуктів без зважування?

Продукти	Приклад
Білок	Долоня або 1–2 яйця
Крупи / гарнир	Кулак або півсклянки
Овочі	2 пригорщі или 1,5 склянки
Фрукти	1 фрукт или 1 склянка/жменя ягід
Горіхи / олія	1 ч.л. олії или 6–8 горіхів

* 1 склянка = 240мл

Перелік продуктів за групами

♦ БІЛКИ:

- курка, індичка
- яловичина, телятина, м'ясо
- яйця
- риба, морепродукти
- бобові (нут, сочевиця, квасоля)
- тофу
- кисломолочні продукти (йогурт, рикота, зернистий сир)

♦ ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ (ВУГЛЕВОДИ):

- булгур, кускус, перловка, кіноа
- гречка, рис, вівсянка
- цільнозерновий хліб, лаваш, макарони з твердих сортів
- картопля (варена/запечена), батат
- кукурудза

♦ ЖИРИ:

- соняшникова, оливкова, лляна, кунжутна олія
- авокадо
- насіння (льон, гарбузове, чіа)
- горіхи: волоські, мигдаль, кеш'ю

4. Змішані продукти (важливо враховувати в БЖВ):

Білки + жири:

- яйця

- сир твердий
- горіхи, насіння
- жирна риба (лосось, скумбрія)
- арахісова паста
- авокадо

🍌 Вуглеводи + жири:

- випічка, тости з маслом
- хумус
- паста з кунжуту (тахіні)
- олія + крупа
- горіхові батончики

Візуалізація:



Уяви, що кожного разу, коли готуєш собі їжу, ти малюєш тарілку:

- половину заповни овочами,
- одну чверть - м'ясом, рибою або яйцями,
- ще одну чверть – кашею, хлібом чи запеченою картоплею,
- додай ложку олії або трохи горішків.

Вийшло здорове, збалансоване харчування без ваг!