

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



## Що таке програма SWAP?

Програма сприяння оздоровленню населення в пунктах роздачі продуктів харчування (SWAP) передбачає систему ранжування продуктів харчування залежно від їхньої користі для здоров'я, щоб полегшити їхнє визначення та розпізнавання.

Мета програми SWAP полягає в наданні необхідної інформації про те, які продукти харчування сприяють покращенню здоров'я, й допомоги для прийняття обґрунтованих рішень у цій сфері.

## У чому полягає сутність програми SWAP?

Згідно з програмою SWAP продукти харчування розподіляються на декілька категорій залежно від вмісту наступних інгредієнтів:

- Насичених жирів
- Натрію (солі)
- Цукру

Згідно з Дієтичними рекомендаціями для американців, занадто часте вживання продуктів харчування з великим вмістом цих інгредієнтів підвищує ризик виникнення захворювань, пов'язаних зі способом харчування. Рекомендації SWAP допоможуть вам дотримуватися принципів здорового харчування!

## Чому програма SWAP важлива?

 58%

 33%

У понад половині домогосподарств, які користуються послугами пунктів роздачі продуктів харчування, мешкають люди з високим кров'яним тиском, а в одній третині з них є особи з діабетом 2-го типу.

Правильний вибір продуктів часто допомагає попереджати, контролювати й навіть припиняти розвиток захворювань, пов'язаних з неправильним харчуванням!

## Як використовувати програму SWAP

Дивіться на кольорову позначку під час вибору продуктів харчування:

**ЗЕЛЕНИЙ**  
Вживайте часто

Містить мало насичених жирів, натрію та цукру; дозволяє зберегти здоров'я

**ЖОВТИЙ**  
Вживайте іноді

Має середній вміст жирів, натрію або цукру; сприяє збереженню здоров'я

**ЧЕРВОНИЙ**  
Вживайте рідко

Містить високий рівень жирів, натрію або цукру; розглядайте як «ласощі»; обмежена користь для здоров'я

