MyPyramid

Քայլեր դեպի Ձեր Աջողջության Բարելավումը

MyPyramid.gov

Հացահատիկներ
Դարձրեք ձեր հացահատիկների կեսը ամբողջական

Սնվեք նվազագույնը 3 ունցիա ամբողջական հացահատիկային շիլայով, հացատեսակներով, չորաբլիթներ, բրինձով, կամ մակարոնով ամեն օր

1 ունցիան կազմում է մոտավորապես 1 կտոր հաց, մոտավորապես 1 բաժակ նախաճաշային շիլա, կամ 1/2 բաժակ եփված բրինձ, շիլա, կամ մակարոն:

Բանջարեղեններ
Օգտագործեք Բազմազան Բանջարեղեններ

Կերեք ավելի մուգ-կանաչ բանջարեղեններ ինչպես օրինակ ծաղկակաղամբ, սպանաղ, և այլ մուգ տերևներով կանաչեղեն:

Կերեք ավելի նարնջագույն բանջարեղեներ ինչպես օրինակ գազար և քաղցր կարտոֆիլ:

Կերեք ավելի չոր լոբիներ և սիսեռներ ինչպես օրինակ բծավոր լոբիներ, երիկամային լոբիներ, և ոսպ

Մրգեր
Կենտրոնացեք Մրգերի Վրա

Կերեք բազմազան մրգեր

Ընտրեք թարմ, սառեցրած, պահածոյացված, կամ չորացված մրգեր:

Սակավացրեք մրգահյութերի օգտագործումը:

Կաթ
Ընդունեք ձեր կալցիումով հարուստ ուտելիքները

Ընտրեք սակավայուղ կամ յուղաձերծ կաթի, յոգուրթի, և այլ կաթնամթերքների ընտրության մեջ:

Եթե դուք չեք օգտագործում կամ չեք կարող օգտագործել կաթ, ընտրեք լակտոզ չպարունակող մթերքներ կամ այլ կալցիում պարունակող մթերքներ ինչպիսին են զօրեղացրած ուտելիքները և խմիչքները:

Միս & Լոբիներ
Սակավացրեք սպիտակուցները

Ընտրեք սակավայուղ կամ ոչ յուղալի միս և ընտանի թռչուններ

Թխեք, Խաշեք, կամ խորովեք այն:

Բազմազան դարձրեք ձեր սպիտակուցի օգտագործման կարգը - ընտրեք ավելի ձուկ, լոբիներ, սիսեռներ, ընկույզներ և սերմեր:

2,000 կալորիայով դիետայի ժամանակ, դուք ստորև նշված քանակության կարիքը ունեք յուրաքանչյուր ուտելիքի խմբի համար: Ձեզ համապատասխանող քանակը գտնելու համար այցելեք MyPyramid.gov.

Հացահատիկներ	Բանջարեղեններ	Մրգեր	Կաթ	Միս & Լոբիներ
Կերեք 6 ունցիա ամեն օր:	Կերեք 2 1/2 բաժակ ամեն օր:	Կերեք 2 բաժակ ամեն օր:	Կերեք 3 բաժակ ամեն օր: 2-ից մինչև 8 տարեկան երեխաների համար, կլինի 2	Կերեք 5 1/2 ունցիա ամեն օր:

Գտեք ձեզ համապատասխան հավասարակշռությունը ուտելիքի և ֆիզիկական ակտիվության միջև:

- Համոզվեք որ դուք գտնվում եք ձեզ համար անհրաժեշտ օրական կալորիայի սահմաններում:
- Եղեք ֆիզիկապես ակտիվ առնվազն 30 րոպե շաբաթվա օրերի մեծ մասի ընթացքում:
- Մոտավորապես 60 րոպե ֆիզիկական ակտիվություն է պահանջվում քաշի ավելացումը կանխելու համար:
- Քաշի նվազեցումը ապահովելու համար, առնվազն 60 մինչը 90 րոպե ֆիզիկական եվ ունի ակտիվություն է հարկավոր:
- Երեխաները և դեռահասները պետք է ֆիզիկապես ակտիվ լինեն 60 րոպե ամեն օր, կամ օրերի մեծամասնության ընթացքում:

Տեղյակ եղեք ճարպերի, շաքարների, և աղի (սոդայի) սահմանափակման մասին:

- Ճարպի ընդունման գերակշռող ակունքը դարձրեք ձկնեղեն, ընկույզները, և բանջարեղենային յուղերը:
- Սահմանափակեք պինդ ճարպերը ինչպիսին են կարագը, մածուցիկ մարգարինը, փափկացնող կարագը, և խոզաճարպը, ինչպես նաև սրանք պարունակող ուելելիքները:
- Ստուգեք Սնուցողական Գործոնների պիտակը տոգորված ճարպերը, ենթաճարպերը, և սոդան կրճատելու ուտելիքներ:
- Ընտրեք ավելացված շաքար քիչ պարունակող ուտելիքներ և խմիչքներ: Ավելացված շաքարը նպաստում է կալորիաների ավելացմանը նպաստում շատ քիչ, կամ ոչ մի, սնուցիչներ:

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.

LA0180 04/06 AM