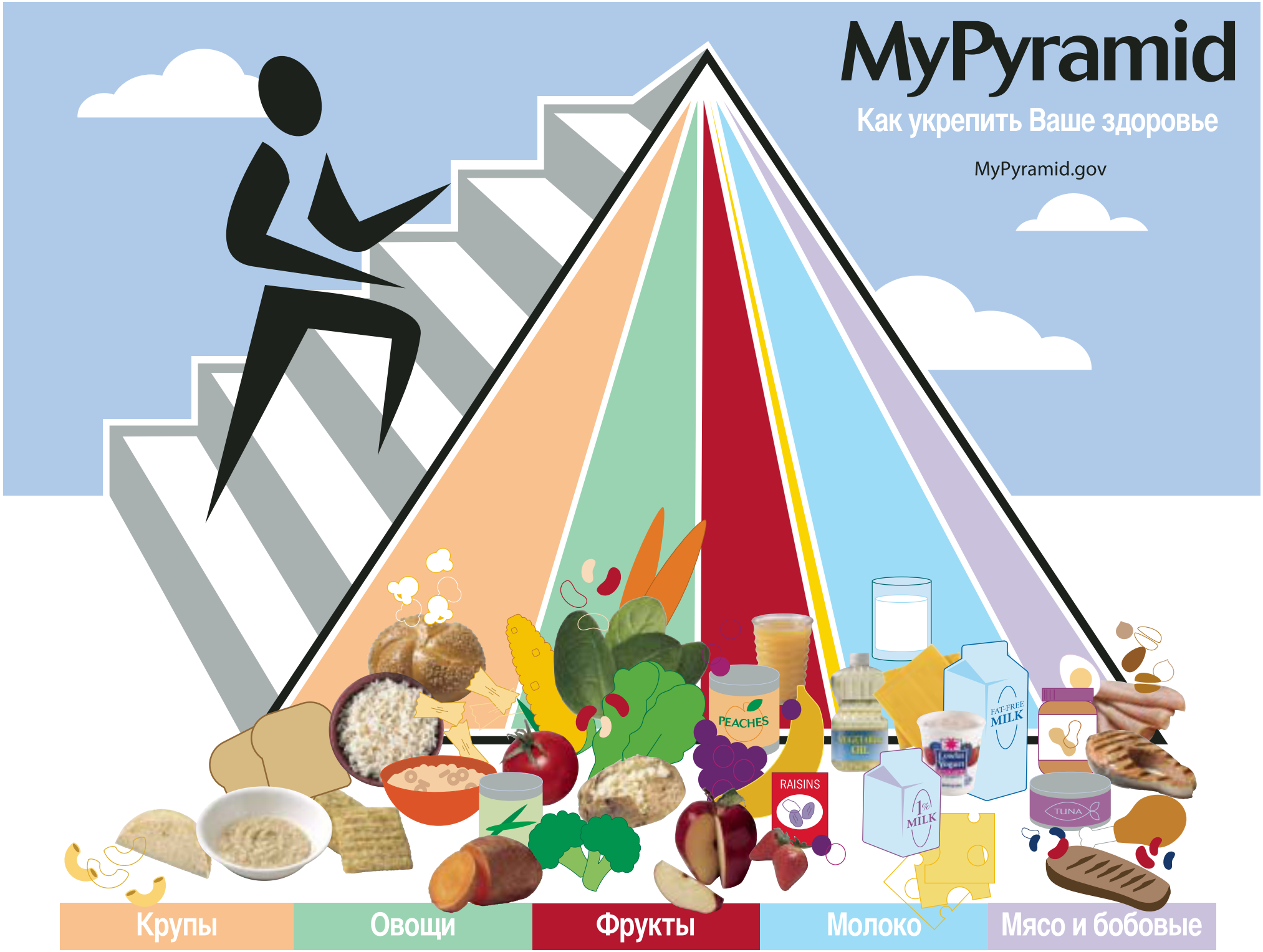
MyPyramid

Как укрепить Ваше здоровье

MyPyramid.gov



Крупы

Половина съедаемых Вами круп должна быть из цельного зерна

Каждый день съедайте по меньшей мере 3 унции крупяной каши из цельного зерна, хлеба, сухого печенья, риса или макаронных изделий

1 унция – это примерно 1 кусок хлеба, 1 чашка крупяной каши для завтрака или 1/2 чашки приготовленного риса, каши или макаронных изделий

Ешьте 6 унций каждый день.

Овощи

Употребляйте в пищу различные овощи

Ешьте больше темно- зеленых овощей, таких как брокколи, шпинат или других листовых овощей темного цвета.

Ешьте больше оранжевых овощей, таких как морковь и сладкий картофель.

Ешьте больше сухой фасоли и гороха, таких как пятнистая фасоль, обыкновенная фасоль и чечевица.

Ешьте 2 1/2 чашки каждый день.

Фрукты

Ешьте больше фруктов

Ешьте различные фрукты.

Выбирайте свежие, мороженные, консервированные или сушенные фрукты.

Не пейте большого количества фруктовых соков.

Ешьте 2 чашки каждый день.

Молоко

Употребляите в пищу продукты с высоким содержанием кальция

При выборе молока, йогурта и других молочных продуктов придерживайтесь продуктов обезжиренных или с низким содержанием жира.

Если вы не употребляете или не можете употреблять молоко, то выбирайте продукты без содержания лактозы или другие источники кальция, такие как продукты и напитки обогащенные кальцием.

Ешьте 3 чашки каждый день; для детей в возрасте от 2 до 8-2 чашки.

Мясо и бобовые

Ешьте меньше жира и больше белка

Выбирайте мясо и птицу без жира или с низким содержанием жира.

Их нужно запекать, жарить на открытом огне или гриле.

Употребляйте в пищу разнообразные белки – ешьте больше рыбы, фасоли, гороха, орехов и зерновых.

Ешьте 5 1/2 унций каждый день.

Для диеты в 2000 калорий, Вам необходимо указанное ниже количество продуктов из каждой пищевой группы. Необходимое для Вас количество продуктов можно найти на сайте MyPyramid.gov.

Вы должны найти баланс между пищей и физической активностью.

- Старайтесь употреблять количество калорий необходимых на один день.
- Давайте себе физическую нагрузку по 30 минут большинство днеи в неделю.
- Для предотвращения набора излишнего веса необходимо примерно 60 минут физической активности в день.
- Для стабильной потери лишнего веса необходимо по крайней мере от 60 до 90 минут в день физической активности.
- Дети и подростки должны быть физически активны 60 минут каждый день или почти каждый день.

Не злоупотребляйте жирами, сахаром и солью (поваренной солью).

- Основными источниками жира должны быть рыба, орехи и овощные масла.
- Ограничьте прием в пищу таких твердых жиров как масло, маргарин, жир для печенья, топленое сало, а также продуктов, содержащих эти жиры.
- Прочитывайте наклейку, содержащую информацию о питательных веществах, для того, что бы ограничить прием в пищу насыщенного жира, транс-жира и поваренной соли.
- Выбирайте еду и напитки с малым добавлением сахара. Добавление сахара повышает прием калорий при минимальных или отсутствующих питательных веществах.

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 RU