



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Как выглядит здоровая тарелка?

Тарелка здорового питания - это быстрый и простой способ обеспечить сбалансированность каждого приема пищи. Следуйте инструкциям ниже, чтобы создать свою здоровую, хорошо сбалансированную тарелку.

1. Начните с заполнения $\frac{1}{2}$ вашей тарелки разнообразными некрахмалистыми овощами (лиственная зелень, брокколи, морковь, перец или капуста) и 1 порцией фруктов. Ешьте больше овощей, чем фруктов. По возможности выбирайте цельные фрукты и ограничьте употребление соков и сухофруктов.
2. Заполните $\frac{1}{4}$ своей тарелки 1 порцией цельнозерновых круп, таких как бурый рис, цельнозерновые макароны, овсяные хлопья или цельнозерновой хлеб или другие полезные крахмалистые продукты, включая сладкий картофель, кукурузу, фасоль или чечевицу. Ограничьте употребление белого хлеба, белого риса и жареного картофеля.
3. Заполните $\frac{1}{4}$ вашей тарелки 1 порцией источников белка, таких как нежирное мясо (птица без кожи), рыба, фасоль, чечевица, орехи и тофу. Ограничьте употребление красного мяса и сыра; избегайте обработанных мясных продуктов, таких как мясная нарезка, бекон и хот-доги.
4. Ежедневно выбирайте 1–3 порции нежирных молочных продуктов, например обезжиренного молока или йогурта. Также подойдут безмолочные альтернативы молока, такие как соевое, рисовое или миндальное молоко. Одна порция содержит 8 унций. Выбирайте йогурты с содержанием сахара менее 15 граммов на порцию.
5. Выбирайте одну небольшую порцию полезных жиров, таких как растительные масла (оливковое и рапсовое), орехи, семена или авокадо. Ограничьте или избегайте употребления сливочного масла, сала, тропических масел (кокосового и пальмового) и маргарина.



Что считается порцией каждой группы продуктов?

	РАЗМЕР 1 ПОРЦИИ:
ОВОЩИ	1 ч. сырых или вареных овощей или овощного сока; 2 ч. свежей листовой зелени
ФРУКТЫ	$\frac{3}{4}$ ч. фруктов или 100% фруктового сока; $\frac{1}{2}$ ч. сухофруктов
КРУПЫ	$\frac{1}{2}$ ч. вареного риса, макарон или крупы; 1 ломтик хлеба; 1 ч. готовых хлопьев для завтрака
БЕЛКИ	2–3 унции мяса, птицы или рыбы; $\frac{1}{4}$ ч. вареной фасоли; 1 яйцо; 1 столовая ложка арахисового масла; $\frac{1}{2}$ унции орехов
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	1 ч. (8 унций) молока, йогурта или соевого молока; 1 $\frac{1}{2}$ унции натурального сыра; 2 унции плавленого сыра

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).