

Как приготовить здоровую еду

ПРИГОТОВИТЬ ЗДОРОВУЮ ЕДУ НЕТРУДНО!

Чтобы приготовить продукты правильным образом, не требуется много времени или сил. Вот несколько советов о том, как выбирать и готовить еду для правильного питания.

Когда вы покупаете продукты

Читайте этикетки, чтобы сравнить продукты и принять правильное решение.

1. Читайте этикетку **«Факты о питании»** («Nutrition Facts») чтобы узнать:

- размер порции данного напитка или продукта.
- количество порций в бутылке, банке или пакете.
- количество калорий и питательных веществ в каждой порции.

Например:

В 1 стакане 2% молока - 120 калорий и 5 граммов жира.

В 1 стакане обезжиренного молока - 80 калорий и 0 граммов жира.

2. Читайте этикетку **«Ингредиенты»** («Ingredients») чтобы убедиться в том, какие ингредиенты содержатся в данном продукте. По закону, ингредиенты перечисляются по весу. Те, которые добавляют наибольший вес в данный продукт, указаны первыми. Те, которые добавляют меньше веса, указываются последними.

Например:

Посмотрите на список ингредиентов на буханке хлеба. Если мука из цельной пшеницы указана в списке первой, значит в хлебе много муки из цельной пшеницы.

3. Прочитайте **«Факты о питании»** и посмотрите на питательные вещества, указанные на этикетке. Компании-производители должны указывать процент дневной нормы этих веществ в продуктах и говорить вам, каких веществ в продукте больше или меньше.

Например:

Дополнительная клетчатка, сниженное содержание жира, без тугоплавких жиров или большое содержание витамина С.



КОГДА ВЫ ГОТОВИТЕ ИЛИ ПОДАЕТЕ ЕДУ

Используйте меньше жиров.

Мясо, птица и рыба

- Выбирайте нежирное мясо и птицу.
 - ✓ Говяжий фарш, в котором менее 20% жира
 - ✓ Постный фарш из индейки вместо говяжьего фарша
 - ✓ Постные виды мяса вместо сосисок или колбасы
- Готовьте или подавайте эту еду с меньшим количеством жира.
 - ✓ Запекайте, готовьте на гриле или на огне вместо обжаривания в жире
 - ✓ Удаляйте с мяса весь видимый жир
 - ✓ Сцеживайте и промокайте жир с приготовленного мяса
 - ✓ Удаляйте кожу с курицы или индейки

Молочные продукты

- Используйте обезжиренное молоко вместо цельного молока.
- Используйте нежирные сыры вместо обычного сыра.
- Используйте нежирные йогурты вместо сметаны.
- Используйте творог вместо творожной пасты.

Масло, подливы и приправы

- Используйте меньше масла и маргарина.
- Используйте растительное масло или нежирное масло.
- Используйте майонез малой жирности.
- Используйте меньше жирной подливки с мясом и картофелем.

Супы и рагу

- Охлаждайте, а затем, перед тем как разогревать, снимайте затвердевший жир.
- Готовьте супы-пюре на обезжиренном молоке вместо цельного молока.

Хлеб и зерновые продукты

- Ешьте меньше жирных видов хлеба таких, как бублики и булочки.
- Замените жирные крекеры на крекеры, где жира меньше.



Ешьте меньше натрия.

- Покупайте свежие или замороженные продукты вместо консервированных.
- Выбирайте консервы с этикетками “без соли”, “без натрия” или “с низким содержанием натрия”.
- Используйте меньше обработанного мяса.
- Избегайте соли или солите меньше, чем указано в рецепте.
- Используйте меньше соли сельдерея, приправленной соли, соевой соли, глутамата натрия (MSG), Вустерширского соуса и бульонных кубиков.
- Готовьте бульон из костей индейки, курицы или говядины.
- Попробуйте травы, специи и приправы для вкуса.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ*Для мясных, овощных и томатных блюд*

2 стол. ложки сухой горчицы	2 чайные ложки черного или белого перца
2 стол. ложки лукового порошка	2 чайные ложки тимьяна
2 стол. ложки паприки	½ чайной ложки тертого базилика
2 стол. ложки чесночного порошка	

Специи тщательно перемешать. Хранить в герметичном контейнере.

Хватает на примерно ½ стакана

ИТАЛЬЯНСКАЯ ПРИПРАВА*Для макаронных или итальянских блюд*

4 стол. ложки сухой петрушки	1 чайная ложка тертого тимьяна или душицы
2 чайных ложки семян сельдерея	4 чайных ложки сухого крошеного лука
1 чайная ложка тертой душицы	1 чайная ложка чесночного порошка
2 чайных ложки сухого базилика	¼ чайной ложки черного перца

Специи тщательно перемешать. Хранить в герметичном контейнере.

Хватает на примерно ½ стакана

Источники рецептов: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Ешьте меньше сахара.

- Ешьте свежие фрукты или замороженные фрукты без сахарных добавок.
- Ешьте фрукты, консервированные в собственном соку или воде.
- Используйте до 1/3 меньше сахара при приготовлении выпечки.
- Выбирайте продукты, где меньше сахарных добавок (таких как желтый сахар, тростниковый сахар, кукурузный сахарин, кукурузный сироп, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, декстроза, фруктоза, глюкоза, мед, инвертированный сахар, лактоза, солодовый сироп, мальтоза, кленовый сироп, патока или сахароза).

Добавляйте клетчатку.

- Используйте шелушенный рис вместо белого риса.
- Используйте цельное зерно в смешанных блюдах, например ячмень в рагу.
- Добавляйте шелушенный овес в мясной рулет или фрикадельки.
- Используйте шелушенный овес в качестве крошки для запеченной курицы или рыбы.
- Замените половину мяса в супе «чили» на печень или черную фасоль.
- Готовьте супы с сухой фасолью, горохом или чечевицей.
- Добавляйте овощи в пироги, запеканку



и соус для спагетти.

- В качестве закуски подавайте свежие фрукты или овощи.

Добавляйте больше фруктов.

- Украсьте хлопья свежими фруктами.
- Добавьте дольки апельсина в салат.
- Подайте порезанные фрукты как закуску.
- Смешайте фрукты с нежирным йогуртом.
- На десерт подайте печеные яблоки, груши или фруктовый салат.
- На замороженный йогурт положите ягоды.
- Сделайте коктейль из молока или йогурта и фруктов.

Добавляйте больше овощей.

- Попробуйте на обед салат в качестве основного блюда.
- Покрошите и добавьте овощи в супы, запеканку, соусы к макаронным изделиям, мясной рулет и блюда, жаренные в масле.
- Используйте вареный картофель, чтобы сделать суп или рагу более насыщенными.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.