

The Food Pyramid

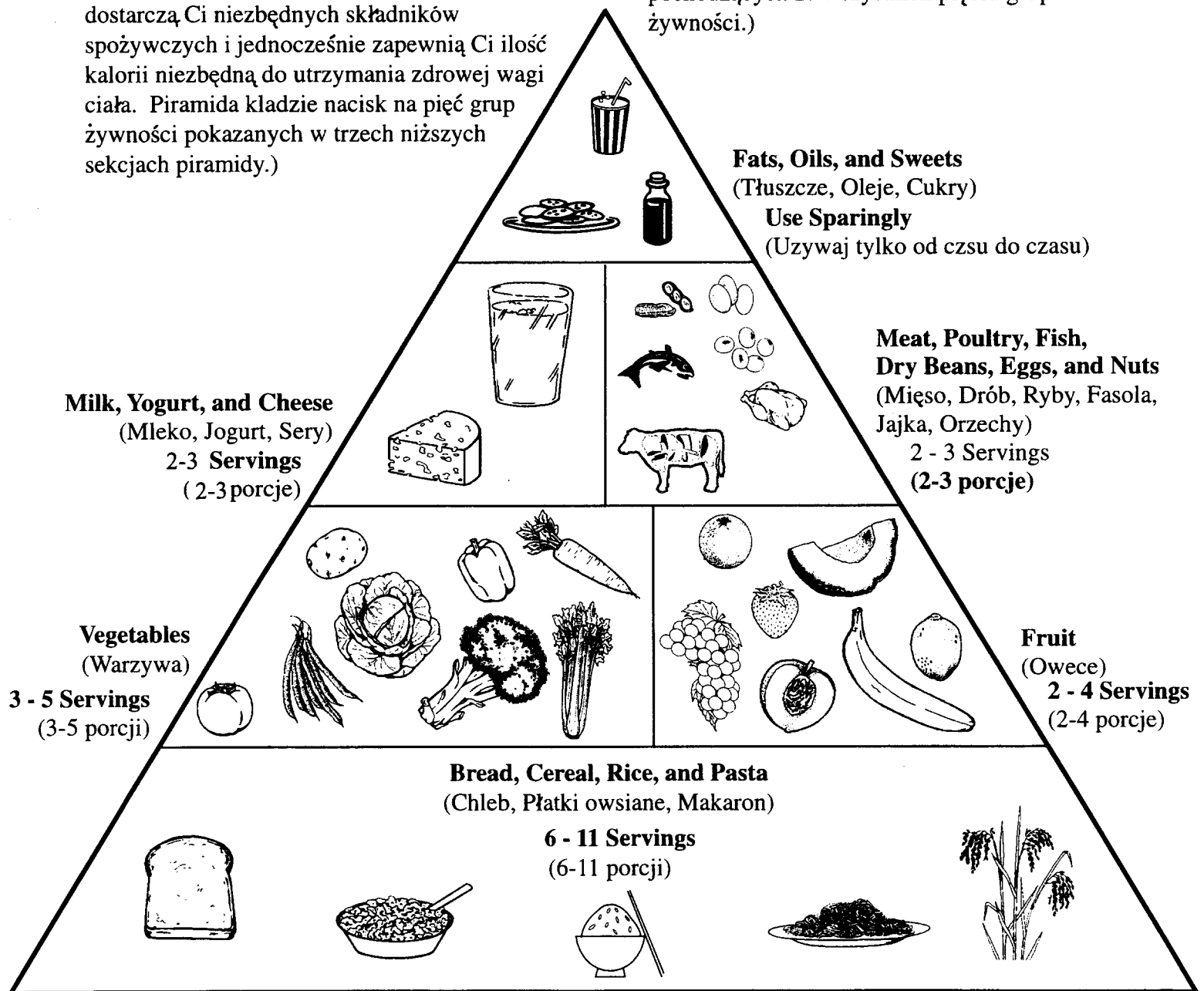
(Piramida Żywności Amerykańskiej)

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eat the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

(Piramida Żywności jest ogólna wskazówką, która pomoże Ci wybrać najzdrowsza dla Ciebie dietę. Piramida zaleca spożywanie zróżnicowanych posiłków, które dostarczą Ci niezbędnych składników spożywczych i jednocześnie zapewnią Ci ilość kalorii niezbędną do utrzymania zdrowej wagi ciała. Piramida kładzie nacisk na pięć grup żywności pokazanych w trzech niższych sekcjach piramidy.)

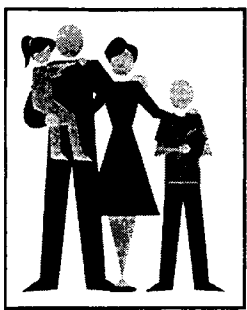
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

(Każda z tych grup zawiera tylko część niezbędnych składników spożywczych. Żywność z jednej grupy nie może zastąpić żywności z innych grup. Żadna z grup nie jest ważniejsza od drugiej. Dla zachowania zdrowia niezbędne jest spożywanie produktów pochodzących ze wszystkich pięciu grup żywności.)



Polish Language Version * 1 porcja objętościowo odpowiada połowie szklanki

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

Lepszy stan zdrowia zależy od nas!

- 1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

Należy spożywać 6 do 11 małych porcji chleba z niską zawartością tłuszczu, kasz, ryżu lub makaronu dziennie. Na przykład, wybierzmy płatki owsiane na śniadanie, kanapkę na lunch, a zwykły ryż na obiad.

- 2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

Należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw codziennie. Na przykład, można napić się soku pomarańczowego na śniadanie, zjeść sałatę na lunch, spożyć fasolę zieloną i gotowane ziemniaki przy obiedzie oraz winogrona na obiad.

- 3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

Należy pić co najmniej 8 szklanek czystej, świeżej wody codziennie.

- 4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

Należy jeść chude mięsa z niską zawartością tłuszczu, np. kurę lub rybę.

- 5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

Wybierzmy produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu lub bez tłuszczu, np. odtłuszczone mleko i mrożony jogurt.

- 6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

Należy ograniczyć spożycie słodyczy i napojów alkoholowych.

- 7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

Należy codziennie uprawiać aktywność fizyczną w jakiejś postaci, np. spacer, taniec lub grę sportową.

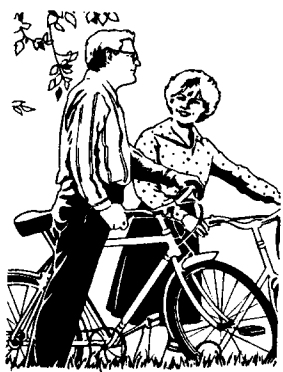
- 8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

Należy stosować olej roślinny lub olej z kanoli do gotowania zamiast smalcu czy tłuszczu zwierzęcego. Oleje roślinne są zdrowsze, ponieważ nie zawierają cholesterolu.

Polish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

Lepsze żywienie dla dorosłych

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

Należy pić 6 do 8 szklanek wody codziennie.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

Należy spożywać pożywienie bogate w wapń, np. mleko, ser, jogurt, rybę zawierającą ości oraz niektóre warzywa ciemnozielone, takie jak brokuły. Wapń jest istotny w budowaniu mocnych kości.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

Należy spożywać dużo witamin A i C, jedząc owoce i warzywa, np. marchew i pomarańcze. Witamina A wpływa korzystnie na oczy i skórę. Witamina C utrzymuje zdrowy stan dziąseł i chroni przed infekcją.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Należy spożywać pożywienie bogate w żelazo, które ułatwia organizmowi korzystanie z energii. Żelazo znajduje się w dużych ilościach w czerwonych mięsach, drobiu, rybie i suszonym grochu.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

Aby uchronić organizm przed niedoborem cynku, należy włączyć mięsa, rybę oraz drób do diety. Cynk sprzyja szybkiemu gojeniu ran.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

Należy regularnie uprawiać aktywność fizyczną, najlepiej na dworze, ponieważ organizm wytwarza witaminę D za pomocą słońca.

Polish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

Lepszy stan zdrowia dla matki i dziecka

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Należy unikać picia napojów alkoholowych oraz zawierających kofeiny, np. kawy i niektórych napojów orzeźwiających.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Należy codziennie spożywać pożywienie zawierające wapń, np. mleko, ser, jogurt, rybę zawierającą ości oraz niektóre warzywa ciemnozielone.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

W celu zapewnienia organizmowi białka, należy spożywać 2 do 3 porcji mięsa, ryby, jaj lub grochu suszonego.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

W celu zapewnienia organizmowi witamin i składników mineralnych, należy spożywać co najmniej 5 porcji owoców i warzyw codziennie. Na przykład, ułóżmy pokrojonego banana na swoich płatkach śniadaniowych i wybierzmy jabłko jako popołudniową przekąskę. Spożyczymy również pałeczki z marchwi lub selera z lunchem oraz brokuły i sałatę z obiadem.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Należy spożywać 6 do 11 małych porcji zbóż razowych, które są istotne dla utrzymania zdrowia i energii. Obejmują one m.in. razowy chleb pszenny i brązowy ryż.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Należy odbyć wizytę u lekarza we wczesnej fazie ciąży.

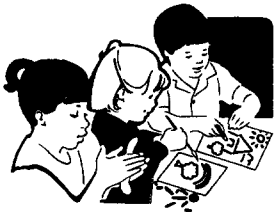
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Należy upewnić się, że waga przybyta podczas ciąży jest właściwa. Dla większości kobiet, wynosi ona 25-35 funtów. Należy prosić swojego lekarza o radę.

Polish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

Właściwe żywienie dla dzieci

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

Wapń jest niezbędny w budowaniu i rozwoju kości. Znajduje się on w mleku, jogurcie, rybie zawierającej ości oraz niektórych warzywach ciemnozielonych, takich jak brokuły.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Żelazo ułatwia organizmowi produkcję energii. Znajduje się ono w czerwonym mięsie, drobiu, rybie i suszonym grochu.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

Marchew, szpinak oraz inne owoce i warzywa są bogate w witaminy A i C. Witamina A jest istotna dla dobrego wzroku i zdrowej skóry. Witamina C utrzymuje zdrowy stan dziąseł i chroni przed infekcją.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

Energia jest ważnym elementem zdrowia i pochodzi z takich źródeł jak m.in. chleba, ryża, kasz i makaronu.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

Wybermy zdrowe przekąski, np. owoce, warzywa, produkty mleczne i orzechy. Są one bardziej odżywcze i korzystniejsze dla zębów dzieci niż wody sodowe, chipsy lub słodycze.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

Codzienna aktywność fizyczna jest istotna dla dzieci i zapewnia rozwój silnego i zdrowego ciała.

Polish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

