

The Food Pyramid

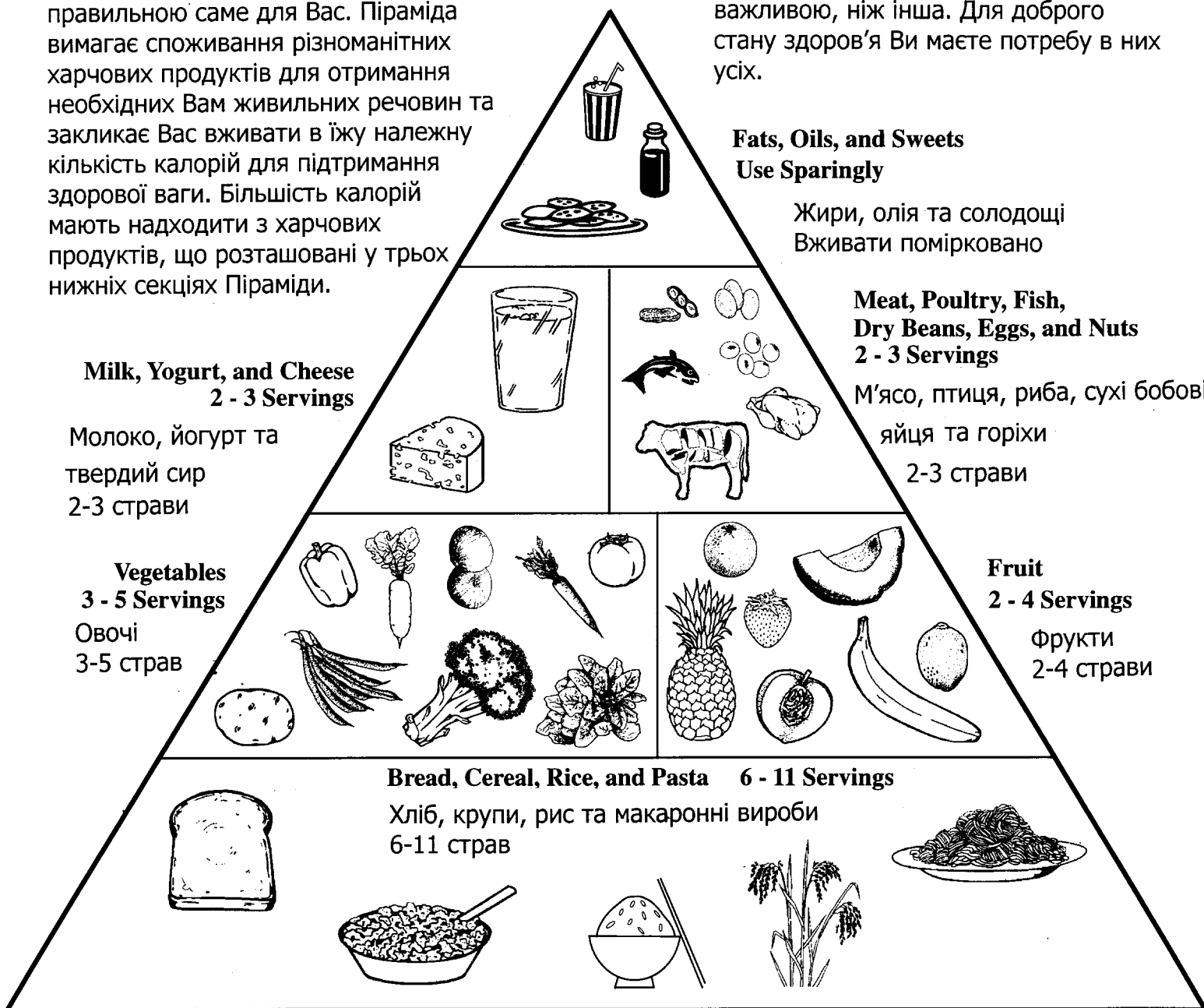
Харчова Піраміда

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 eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Посібник "Харчова Піраміда" є загальним посібником, що дозволяє Вам вибрати здорову дієту, що є правильною саме для Вас. Піраміда вимагає споживання різноманітних харчових продуктів для отримання необхідних Вам живильних речовин та закликає Вас вживати в їжу належну кількість калорій для підтримання здорової ваги. Більшість калорій мають надходити з харчових продуктів, що розташовані у трьох нижніх секціях Піраміди.

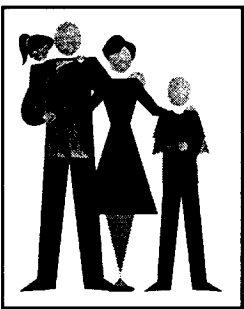
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Кожна з цих груп надає деякі, але не всі, з живильних речовин, що необхідні Вам. Харчові продукти з однієї групи не можуть замінити ті, що належать до іншої. Жодна група харчових продуктів не є більш важливою, ніж інша. Для доброго стану здоров'я Ви маєте потребу в них усіх.



Ukrainian 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 Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

Краще здоров'я починається з Вас!

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.

1. Щоденно їжте від 6 до 11 невеликих страв з хліба з низьким вмістом жиру, каші, рису або макаронів. Наприклад, виберіть вівсяну кашу на сніданок, бутерброд на обід та чистий рис на вечерю.

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.

2. Кожного дня їжте 5 порцій фруктів та овочів. Наприклад, Ви могли б випити помаранчевий сік на сніданок, з'їсти салат на обід, мати будь-які зелені бобові та відварену картоплю на вечерю та виноград - на вечерю.

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

3. Пийте, принаймні, по 8 склянок чистої питної води кожного дня.

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

4. Їжте пісне м'ясо з низьким вмістом жиру, таке як курка або риба.

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

5. Вибирайте молочні продукти з низьким вмістом жиру, такі як зняте молоко та заморожений йогурт.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Обмежте Ваше споживання солодощів та алкогольних напоїв.

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

7. Кожного дня виконуйте будь-який вид фізичної діяльності. Гуляйте пішки, танцюйте або беріть участь в іграх.

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.

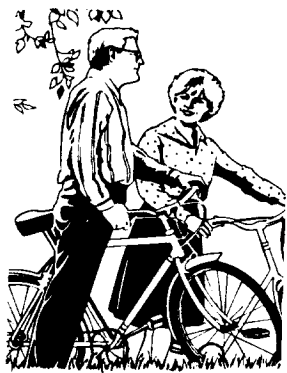
8. Використовуйте рослинну або соєву олію для готування їжі натомість сала або тваринного жиру. Рослинні олії більш кращі для Вас, тому що вони не містять холестерину.

Ukrainian 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

Краще харчування для дорослих

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

1. Кожного дня пийте від 6 до 8 склянок води.

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.

2. Їжте багату на кальцій їжу, таку як молоко, твердий сир, йогурт, рибу з кістками та деякі темно-зелені овочі, такі як брокколі. Кальцій є важливим елементом, що підвищує міцність кісток.

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.

3. Отримуйте достатню кількість вітаміну А та вітаміну С через вживання фруктів та овочів, таких як морква та помаранчі. Вітамін А є гарним для Ваших очей та шкіри. Вітамін С утримує Ваші ясна здоровими та захищає від інфекції.

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

4. Приймайте їжу багату на залізо, що допомагає тілу використовувати енергію. На залізо багаті чорне м'ясо, птиця, риба та сухі бобові.

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

5. Включіть м'ясо, дари моря та птицю до Вашої дієти для захисту від нестачі цинку. Цинк допомагає ранам швидше загоюватися.

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

6. Регулярно займайтеся фізичною діяльністю. Діяльність на вулиці є найкращою, тому що Ваше тіло може виробляти вітамін Д за допомогою сонця.

Ukrainian 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

Добре харчування для дітей

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.

1. Кальцій необхідний для розвитку кісток та росту. Його можна знайти у молоці, йогурті, рибі з кістками та деяких видах темно-зелених овочів, таких як брокколи.

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

2. Залізо допомагає тілу виробляти енергію. Воно знаходиться у чорному м'ясі, птиці, рибі та сухих бобових.

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.

3. Морква, шпинат та інші фрукти та овочі багаті на вітамін А та вітамін С. Вітамін А важливий для гарного зору та здорової шкіри. Вітамін С утримує Ваші ясна здоровими та захищає від інфекції.

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

4. Енергія є важливою; вона надходить від хліба, рису, круп та макаронних виробів.

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.

5. Зробіть вибір на користь здорових закусок, таких як фрукти, овочі, молочні продукти та горіхи. Вони є більш багатими на живильні речовини та краще підходять для зубів дітей, ніж газовані напої, чіпси та солодощі.

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

6. Щоденна фізична діяльність є важливою для дітей, тому що вона допомагає, щоб їхні тіла росли сильними та здоровими.

Urkranian 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 Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542





Better Health for Mother and Baby Для кращого здоров'я матері та малюка

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.
1. Уникайте алкогольних напоїв та напоїв з кофеїном, таких як кава та безалкогольні напої.
2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.
2. Кожного дня вживайте продукти харчування, що містять кальцій. Такі продукти включають молоко, твердий сир, йогурт, рибу з кістками та деякі темно-зелені овочі.
3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.
3. Кожного дня їжте по 2-3 страви з м'яса, риби, яєць або сухих бобів для отримання протеїну.
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.
4. Кожного дня їжте, принаймні, по 5 порцій фруктів та овочів для отримання вітамінів та мінералів. Наприклад, шматочок банана з Вашою ранковою кашею та оберіть яблуко на післяобідній час. Також майте моркву або коріння сельдерею на обід, а брокколі та салат на вечерю.
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.
5. Їжте від 6 до 11 маленьких страв з неочищених зернових, що є важливим для здоров'я та енергії. Це включає хліб з непросіяної пшеничної муки та неочищений рис.
6. See your doctor early in your pregnancy.
6. Відвідайте свого лікаря з самого початку Вашої вагітності.
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.
7. Переконайтеся, що Ви набуваєте належну вагу протягом вагітності. Для більшості жінок це буде 25-35 фунтів. Звертайтеся до свого лікаря за допомогою.

Ukrainian 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.

