

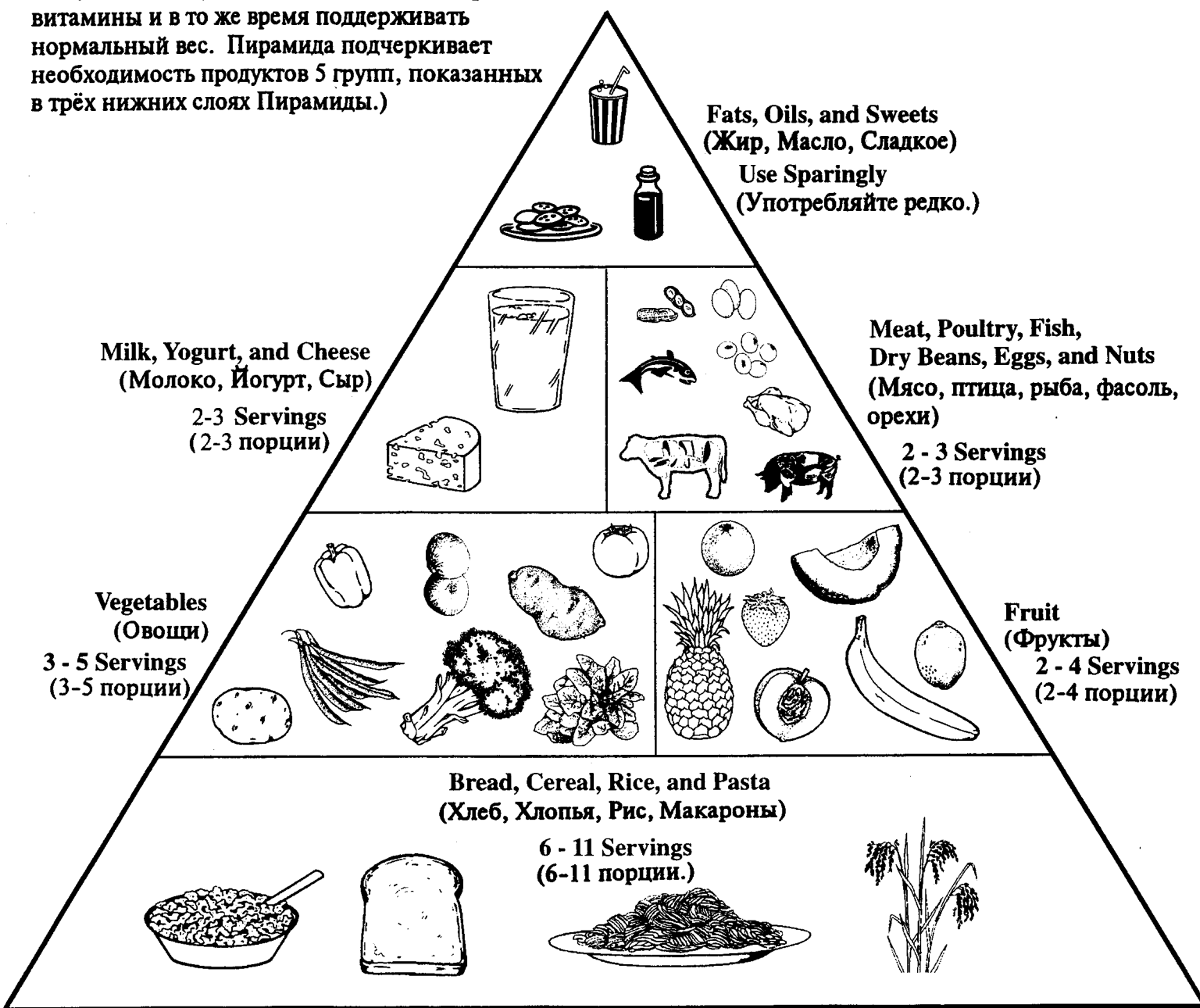
The Food Pyramid (Продуктовая Пирамида)

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.

(Пирамида - это руководство, помогающее составить своё питание так, чтобы в нем преобладали наиболее полезные продукты. Пирамида показывает какие продукты нужно есть, чтобы получить необходимые минералы, витамины и в то же время поддерживать нормальный вес. Пирамида подчеркивает необходимость продуктов 5 групп, показанных в трёх нижних слоях Пирамиды.)

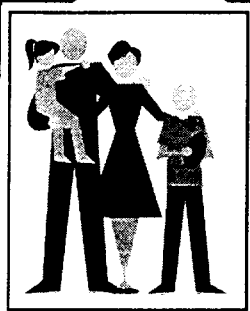
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

(Каждая группа продуктов даёт некоторые, но не все необходимые вещества. Продукты одной группы не могут заменить продукты другой группы. Нужно есть продукты всех групп.)



Russian 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!

Закладывайте сами фундамент своего здоровья!

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.

Кушайте каждый день от 6 до 11 небольших порций хлеба с низким содержанием жира, каши или других зерновых продуктов, риса или макаронных изделий. Например, возьмите себе на завтрак овсяную кашу, днем съешьте сэндвич, а для вечернего обеда выберите простой рис.

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.

Кушайте каждый день 5 порций фруктов и овощей. Например, Вы можете выпить за завтраком апельсиновый сок, съесть днем салат, включить в свой обед немного зеленого горошка или стручковой фасоли, а также отварного картофеля, а в качестве основного блюда взять для обеда виноград.

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

Пейте ежедневно не меньше 8 стаканов чистой свежей воды.

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

Кушайте нежирное, например куриное, мясо или рыбу.

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

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные, такие как снятое молоко и замороженный йогурт.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

Ограничьте употребление сладостей и спиртных напитков.

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

Занимайтесь каждый день какой-нибудь физической деятельностью. Гуляйте, танцуйте или играйте в подвижные игры.

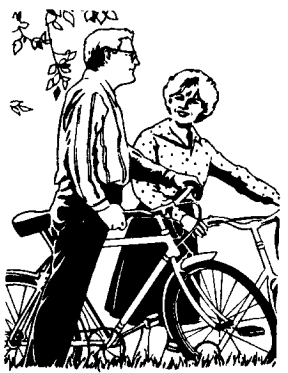
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

Используйте для приготовления пищи растительное масло, в частности масло "кенола", вместо лярда или животного жира. Растительное масло полезнее для Вас, так как в нем нет холестерина.

Russian 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

Правильное питание для пожилых людей

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

Пейте каждый день от 6 до 8 стаканов воды.

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.

Кушайте пищу с большим содержанием кальция, такую как молоко, сыр, йогурт, рыбу с костями и некоторые темно-зеленые овощи типа брокколи. Кальций необходим, чтобы кости были крепкими.

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.

Получайте в большом количестве витамин А и витамин С, для чего ешьте фрукты и овощи, такие как морковь и апельсины. Витамин А полезен для Ваших глаз и кожи. Витамин С поддерживает десны в здоровом состоянии и защищает Вас от инфекции.

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

Кушайте пищу, содержащую много железа, который помогает телу использовать энергию. Большим содержанием железа отличаются красное мясо, курятина, рыба и сушеные бобы.

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

Включайте в свою пищу мясо различного вида, рыбные продукты и курятину, чтобы предохранить себя от недостатка цинка, который помогает быстрому заживлению ран.

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

Занимайтесь регулярно физической деятельностью, причем лучше всего - на открытом воздухе, потому что Ваше тело может создавать витамин D под действием солнца.

Russian 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 Больше здоровья матерям и младенцам!

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

Избегайте спиртных напитков и не пейте жидкости, содержащие кофеин, как например кофе или безалкогольные напитки.

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

Кушайте каждый день пищу, содержащую кальций, как например молоко, сыр, йогурт, рыбу с костями и некоторые темно-зеленые овощи.

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

Кушайте ежедневно от 2 до 3 блюд, приготовленных из мяса, рыбы, яиц или сушеных бобов, для получения белка.

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.

Кушайте каждый день не менее 5 порций фруктов и овощей для получения витаминов и минеральных веществ. Например, добавьте нарезанный банан к своему утреннему завтраку из зерновых продуктов и съешьте яблоко в середине дня. Кроме того, добавьте ко второму завтраку ломтики моркови или сельдерея, а в обед включите салат и брокколи.

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.

Кушайте ежедневно от 6 до 11 небольших порций еды, приготовленной из неочищенных зерновых продуктов, которые важны для здоровья и получения энергии. Такими продуктами являются, например, хлеб из неочищенной пшеницы и шелушенный рис.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Обратитесь к своему доктору в самом начале беременности.

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.

Следите, чтобы у Вас было правильное увеличение веса в течение беременности. Для большинства женщин это увеличение должно составлять от 11,3 до 15,9 килограмм. Обратитесь за помощью к своему доктору.

Russian 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

Здоровая пища для детей

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.

Для создания и роста костей необходим кальций. Он содержится в молоке, йогурте, рыбе с костями и в некоторых темно-зеленых овощах, таких как брокколи.

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

Железо помогает телу производить и использовать энергию. Оно находится в красном мясе, курятине, рыбе и сушеных бобах.

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.

Морковь, шпинат и другие овощи, а также фрукты богаты витамином А и витамином С. Витамин А важен для хорошего зрения и здоровой кожи, а витамин С поддерживает десны в здоровом состоянии и защищает от инфекции.

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

Энергия важна для здоровья. Дети получают ее из хлеба разного сорта, риса, зерновых продуктов и макаронных изделий.

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.

Выбирайте здоровую пищу для легкой закусочки, такую как фрукты, овощи, молочные продукты и орехи. Они более питательны и лучше для детских зубов, чем газированные напитки, сухой хрустящий картофель и сладости.

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

Ежедневная физическая активность очень важна для детей, чтобы их тела росли сильными и здоровыми.

Russian 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.

