UNIVERSITY OF NEBRASKA–LINCOLN EXTENSION IN LANCASTER COUNTY
444 Cherrycreek Road, Suite A, Lincoln, NE 68528
(402) 441-7180 • http://lancaster.unl.edu/food

*This translation available from the University of Florida*

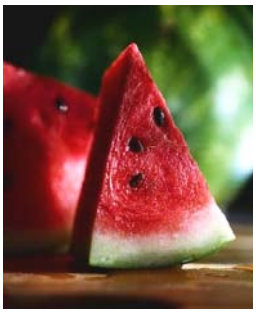
Університет Небраски
Лінкольн

УНІВЕРСИТЕТ НЕБРАСКИ В ЛІНКОЛЬНІ, ДОРАДЧА СЛУЖБА В ОКРУЗІ ЛАНКАСТЕР
444 Черрікрік роуд, кімната А, Лінкольн, Небраска, 68528
(402) 441-7180 • http://lancaster.unl.edu/food

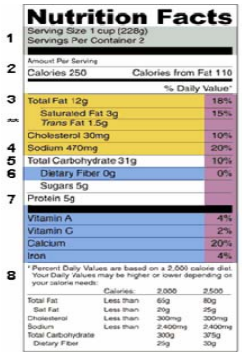
# 30 сходинок "моєї піраміди" (MyPyramid) для покращення власного здоров'я

*Автор: Аліса Геннеман, магістр, викладач дорадчої служби та відділу досліджень*

Гасло "моєї піраміди" - "Сходинки для покращення власного здоров'я". В ній показується те, як виконання невеликих щоденних дій може допомогти нам покращити свою дієту та спосіб життя. Для початку подивіться на деякі кроки з сайту http://mypyramid.gov.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** Зайдіть на Інтернет і подивіться на сайт http://mypyramid.gov, щоб підрахувати свій власний "План своєї піраміди".<br><br>MyPyramid.gov<br>СХОДИНКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я<br>  | **2.** Замовляйте свою піцу з овочевими добавками (гриби, зелений перець, цибуля).<br>  | **3.** Споживайте харчові продукти та напої, в яких низький вміст доданого цукру. Природні сахариди, які містяться в молоці та фруктах, не вважаються доданим цукром.<br>  | **4.** Вживайте різноманітні фрукти. В різних фруктах є різний вміст поживних речовин.<br>  |
| **5.** Віддавайте перевагу цілим фруктам (або нарізаним фруктам) замість соку, бо дієтична клітковина більш корисна.<br>  | **6.** Часто вживайте овочі з більшим вмістом калію (солодка картопля, біла картопля, гарбузові культури, продукти з помідорів, зелені паростки буряка, шпинат, квасоля та горох).<br>  | **7.** Споживайте продукти виготовлені із зернових, які в списку інгредієнтів на перших позиціях зазначають будь-які з наступних зернових компонентів: неочищений рис, пшенична крупа, борошно "грехем", вівсянка, цільна кукурудза, цільний овес, цільне жито, цільна пшениця, канадський рис. | **8**. Сухофрукти - це прекрасна продукція, якщо потрібно "щось перекусити". Їх легко брати з собою і вони добре зберігаються. Оскільки вони в засушеному стані, 1/4 чашки сухофруктів дорівнює 1/2 чашки цілих фруктів.<br>  |

**9.** Соуси та приправи можуть добавляти до овочів додаткові калорії, жири та натрій. Користуйтеся табличками де вказується поживність харчів, щоб визначати кількість калорій та відсотки щоденної норми харчування по жирам та натрію (для порівняння простих овочів та овочів з приправами).




**10.** Гарні зразки активної фізичної діяльності: ходьба, робота в огороді, жвава прогулянка з дитячою коляскою, піднімання по сходах, гра в футбол, танці. Фізична активність повинна в цілому складати принаймні 30 хвилин в день, щоб мати позитивний вплив на здоров'я.

**11**. Спробуйте з'їсти на обід великий салат, замість головної страви. Не беріть багато приправи до салату.

**12.** Для урізноманітнення раціону спробуйте неочищений рис або мучні продукти з цільного зерна.

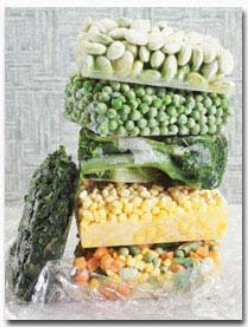
**13.** Якщо ви не вживаєте молока в наслідок неприйняття лактози, спробуйте пити безлактозне молоко, вживайте лактозні ферменти до пиття молока або вживайте соєві чи рисові напої з добавкою кальцію.

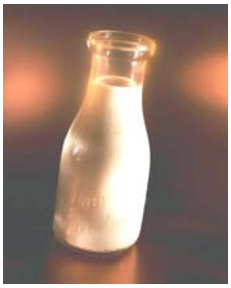
*Різні немолочні продукти мають різну біопридатність кальцію.*


**14.** "Попкорн" із цільного зерна кукурудзи може бути поживною закускою, з невеликою добавкою солі та масла (або без добавки).


**15.** Під час перегляду телевізійних програм робіть фізичні вправи або користуйтеся велоергометром.

**16.** Багато овочів добре смакують, якщо до них додати приправу чи соус. Спробуйте знежирену приправу до салату з сирої капусти броколі, кольорової капусти, червоного та зеленого перцю або стовбурів селери.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **17.** Фізична активність може включати в себе короткі проміжки активності з помірною інтенсивністю. Найважливіший момент - загальний обсяг активності, який можна накопичувати завдяки трьом-шести коротким періодам активності (по 10 хвилин) на протязі дня.<br>  | **18.** Колір не є показником цільності зерна. Хліб може мати коричневий колір в наслідок добавлення патоки або інших інгредієнтів. Прочитайте список інгредієнтів, щоб визначити чи це цільне зерно.<br>  | **19.** Заморожені бруски з соку (де сік складає 100%) - це гарна альтернатива перекускам що мають високий вміст жиру.<br>  | **20.** Припарковуйте свій автомобіль подалі від точки призначення (робота, крамниця, тощо) і йдіть решту шляху пішки.<br>  |
| **21.** Вибирайте рибу, яка багата на жирні кислоти Омега-3 (лосось, форель, оселедець).<br>  | **22.** Тримайте запас заморожених овочів, для швидкого та зручного приготування їх в мікрохвильовій пічці.<br>  | 23. При приготуванні млинців, вафельних кексів, булочок та інших харчів на основі борошна майже половину борошна можна замінювати цільною пшеницею.<br>  | **24.** Якщо ви п'єте "латте" чи "капуччіно", просіть робити їх із знежиреного молока.<br>  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **25.** Приготовлену їжу та залишки їжі необхідно класти в холодильник чи морозильник не пізніше, ніж через ДВІ години.<br>  | **26.** Користуйтеся табличками, де вказується поживність харчів, і вибирайте такі продукти з зерна, де більш високий відсоток щоденної норми харчування по клітковині (%DV). Показник %DV по клітковині - це гарний індикатор кількості цільного зерна в продукті. | **27.** Часто вживайте фрукти з високим вмістом калію (банани, сливи, сливовий сік, сушені персики та абрикоси, дині, апельсиновий сік).<br>  | **28.** На десерт зробіть пудинг із знежиреного молока.<br>  |
| **29.** Замість перерви для пиття кави зробіть жваву прогулянку на 10 хвилин. Запросіть свого товариша, щоб він пішов з вами.<br>  | **30.** В салатах із свіжих фруктів добавляйте до яблук, банан або груш фрукти з високим вмістом кислот (апельсини, ананас, лимонний сік), щоб вони не набували коричневого кольору.<br>  | UF UNIVERSITY of FLORIDA<br>IFAS Extension<br><br>In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250- 9410 or call (800)795-3272 (voice) or (202)720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer. | |

Дорадча служба - це відділ Інституту сільського господарства та природних ресурсів при Університеті Небраски в м. Лінкольн. Ця служба співпрацює з адміністрацією округів та Департаментом сільського господарства США. Просвітні програми Дорадчої служби Університету Небраски в м. Лінкольн дотримуються правил боротьби з дискримінацією, які встановлені в Університеті Небраски в м. Лінкольн та в Департаменті сільського господарства США.