

ШЛЯХ ДО ГАРНОГО ЗДОРОВ'Я



WELLNESS WAYS



This translation available from the University of Florida

Поради для кращого та більш дешевого харчування Ideas for Eating Better for Less ...

Вибір поживних пластівців з круп

**Пластівці з крупи - це швидкий та економічний спосіб приготувати сніданок.
Ретельно вибирайте пластівці з крупи.**

Поживні гарячі та холодні пластівці з крупи на сніданок:

- ♥ виготовляються з цільного зерна
- ♥ мають низький вміст цукру
- ♥ мають високий вміст клітковини.

Поради для вибору поживних пластівців з крупи:

- 1) Прочитайте табличку, де вказується поживність харчів, і список інгредієнтів.
- 2) Кількість грамів цукру повинна бути вдвічі меншою, ніж загальна кількість грамів вуглеводів.
- 3) Пластівці з крупи це гарне джерело клітковини, якщо в них міститься принаймні 2,5 грама клітковини на порцію.
- 4) В деяких пластівцях з крупи (типу "гренола", чи з горіхами) може міститися більший обсяг жирів, ніж Ви собі уявляєте, особливо якщо з'їдати більше, ніж одну порцію.

Choosing Nutritious Cereals

**Cereal for breakfast is a quick and economical meal.
Choose your cereals wisely.**

Nutritious hot and cold breakfast cereals:

- ♥ are made of whole-grains
- ♥ are low in sugar
- ♥ are high in fiber



Tips for selecting nutritious cereals:

- 1) Read the Nutrition Facts label and the ingredient list.
- 2) The number of sugar grams should be less than half the total grams of carbohydrates.
- 3) Cereals are a good source of fiber when they have at least 2.5 grams fiber per serving.
- 4) Some cereals, granola-type or with nuts, may have more fat than you think, especially if more than one serving is eaten.

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.

Займайтеся активними фізичними вправами на протязі всього року.

Плануйте свої завантажені роботою дні так, щоб включати в них фізичну діяльність.

- Перед вибором та зміною типу фізичних навантажень порадьтеся з своїм лікарем.
- Виділяйте окремий час дня для фізичної діяльності.
- Займайтеся фізичною діяльністю протягом принаймні 30 хвилин кожного дня.
- Вибирайте такі заняття, які Вам подобаються.
- Знаходьте способи для підвищення своєї активності. Припаркуйте свій автомобіль далеко від місця призначення і йдіть пішки. Піднімайтеся по сходах замість ліфту. Ходіть більш швидко. Займайтеся вправами під час огляду телепередач.
- Поцікавтеся тим, чи пропонуються у Вашому мікрорайоні безкоштовні фізкультурні програми.



Щомісячна порада: випийте все молоко, що налите у миску з пластівцями. Деякі типи вітамінів розпилюються на пластівці і попадають в молоко. Молоко це також гарне джерело білків та кальцію.

Stay Active All Year Around.

Schedule Physical Activity Into Your Busy Day

- Check with your doctor before doing or changing our physical activity.
- Set aside a special time during the day to be active.
- Be physically active at least 30 minutes each day.
- Choose activities you enjoy.
- Find ways to be more active. Park far away and walk, take stairs instead of elevator, walk faster, and exercise while watching television.
- See if your community offers free physical activity programs.



Tip of the Month: Drink all of the milk in your bowl of cereal. Some vitamins are sprayed onto the cereal and will go into the milk. Milk is also a good source of protein and calcium.

Banana Nut Oatmeal Serves 6

3 cups skim milk

3 tablespoons brown sugar

1/2 teaspoon cinnamon

2 cups quick oatmeal flakes

2 small or 1 large banana, mashed or sliced

1/4 cup chopped nuts

1. In a medium pan combine milk, sugar and cinnamon.
2. Bring to a boil. Add oats and gently stir.
3. Return to a boil. Reduce heat to medium. Cool for 1 minute or until liquid is absorbed.
4. Remove pan from heat. Add banana and nuts.
5. Serve while warm.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 230; fat 5 g; calories from fat 45; sodium 70 mg; total carbohydrate 40 g; fiber 4g.

Вівсянка з бананом та горіхами

6 порцій

3 чашки молока з низьким вмістом жирів
приготування

2 чашки пластівців вівсянки для швидкого

3 столові ложки коричневого цукру
або нарізаний скибочками

2 маленьких або 1 великий банан, розтертий

0,5 чайної ложки кориці

0,25 чашки подрібнених горіхів

1. Змішайте в середній каструлі молоко, цукор та корицю.
2. Доведіть до кипіння. Додайте овес і легенько перемішайте.
3. Знову доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь, щоб він був середнім. Охолоджуйте протягом 1 хвилини (або доки суміш не насичиться рідиною).
4. Зніміть каструлю з вогню. Додайте банан і горіхи.
5. Подавати в теплому вигляді.

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 230; жирів - 5 г.; жирні калорії - 45; натрій - 70 мг.; загальна кількість вуглеводів - 40 г.; клітковина - 4 г.