

# Три простых шага к тому, чтобы начать есть больше фруктов и овощей

Для здоровья полезно ежедневно есть разнообразные фрукты и овощи. Содержащиеся в них витамины и минералы могут помочь вам сохранить здоровье. К тому же, большинство из них менее калорийны и имеют более высокое содержание пищевых волокон, чем остальные продукты питания. Замена продуктов с высоким уровнем жирности фруктами и овощами является частью здоровой диеты и может помочь вам контролировать вес.

## 1. Выясните сколько фруктов и овощей вы должны съесть каждый день.

Женщины		
ВОЗРАСТ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ
19-30	2 чашки	2 ½ чашки
31-50	1 ½ чашки	2 ½ чашки
51+	1 ½ чашки	2 чашки

Мужчины		
ВОЗРАСТ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ
19-50	2 чашки	3 чашки
51+	2 чашки	2 ½ чашки



Девочки		
ВОЗРАСТ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ
2-3	1 чашка	1 чашка
4-8	1 чашка	1 ½ чашки
9-13	1 ½ чашки	2 чашки
14-18	1 ½ чашки	2 ½ чашки

Мальчики		
ВОЗРАСТ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ
2-3	1 чашка	1 чашка
4-8	1 ½ чашки	1 ½ чашки
9-13	1 ½ чашки	2 ½ чашки
14-18	2 чашки	3 чашки

Эти количества рекомендованы для менее активных людей. Если вас интересуют количества рекомендованные для более активных людей, посетите интернет-сайт [5aday.gov](http://5aday.gov).

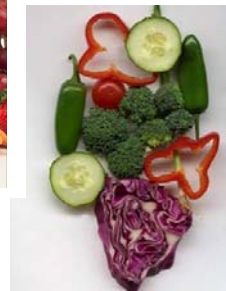
## 2. Выясните как выглядят порции 1 и ½ чашки.

КАЖДАЯ ИЗ ЭТИХ ПОРЦИЙ РАВНА 1 ЧАШКЕ	КАЖДАЯ ИЗ ЭТИХ ПОРЦИЙ РАВНА 1/2 ЧАШКЕ
<p>1 большой апельсин</p>  <p>1 большой початок кукурузы</p>  <p>1 большой сладкий картофель</p> 	<p>16 виноградин</p>  <p>6 мини-морковок (baby carrots)</p>  <p>4 больших ягоды клубники</p> 

Чтобы увидеть больше примеров, посетите интернет-сайт [5aday.gov](http://5aday.gov).

**3. Постарайтесь добавить фрукты и овощи к вашим ежедневному рациону, чтобы сделать его более полезным.**

<b>Завтрак</b>	Добавьте фрукты в кашу или хлопья.
<b>Закуска</b>	Съешьте немного фруктов.
<b>Обед</b>	Съешьте большую порцию салата.
<b>Закуска</b>	В качестве полдника поешьте сырых овощей.
<b>Ужин</b>	Добавьте к ужину два вида овощей, а на десерт поешьте фрукты.



**Советы: Выбирайте фрукты и овощи разных цветов (включая фасоль). Имеются в виду все виды фруктов и овощей: свежие, замороженные, консервированные и сушеные.**

<p><b>Завтрак:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Смешайте нежирную или обезжиренную гранолу с нежирным или обезжиренным йогуртом. Сверху положите кусочки яблока или замороженные ягоды.</li> <li>Подсушите в тостере ломтик хлеба из муки грубого помола, намажьте его арахисовым маслом и положите сверху кусочки банана.</li> <li>Добавьте овощи, например мелко нарезанные помидоры и лук, в омлет из яиц или яичных белков.</li> </ul>	<p><b>Закуски:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Съешьте какой-нибудь фрукт, например яблоко, банан или сливу.</li> <li>Положите в ранец вашего ребенка коробочку изюма; возьмите такую же коробочку с собой.</li> <li>Нанижите виноградины и кусочки банана на деревянные палочки и заморозьте, чтобы приготовить «фрукты на палочке».</li> </ul> <div data-bbox="613 1434 906 1654" data-label="Image"> </div>	<p><b>Обед и ужин:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбирая топпинги для пиццы, просите меньше сыра и больше овощей. Попробуйте лук, грибы и сладкий перец.</li> <li>Возьмите две тортильи из муки грубого помола. Равномерно распределите между ними нежирный сыр и нежирную или обезжиренную консервированную пережаренную фасоль. Обжарьте тортильи на сковородке с обеих сторон, пока сыр не расплавится. Сверху добавьте мексиканский соус сальсу.</li> <li>На ужин съешьте, по крайней мере, два вида овощей.</li> <li>В макароны или запеканку добавьте замороженные овощи, такие как горох или брокколи.</li> </ul>
--	---	---

