

## Три прості кроки для підвищення обсягу вживання фруктів та овочів.

Щоденне споживання різних фруктів та овочів корисне для вас. В них містяться вітаміни та мінерали, які можуть покращувати захист здоров'я. Більшість з них також має понижений вміст калорій і більш високий вміст клітковини, ніж інші харчові продукти. В здоровому раціоні, вживання фруктів та овочів замість харчових продуктів з високим вмістом жирів може сприяти контролю за своєю вагою.

### 1. Обсяг фруктів та овочів, які потрібно їсти щодня.

Жінки			Чоловіки		
ВІК	ФРУКТИ	ОВОЧІ	ВІК	ФРУКТИ	ОВОЧІ
19-30	2 чашки	2,5 чашки	19-50	2 чашки	3 чашки
31-50	1,5 чашки	2,5 чашки	51+	2 чашки	2,5 чашки
51+	1,5 чашки	2 чашки			

Дівчата			Хлопці		
ВІК	ФРУКТИ	ОВОЧІ	ВІК	ФРУКТИ	ОВОЧІ
2-3	1 чашка	1 чашка	2-3	1 чашка	1 чашка
4-8	1 чашка	1,5 чашки	4-8	1,5 чашки	1,5 чашки
9-13	1,5 чашки	2,5 чашки	9-13	1,5 чашки	2,5 чашки
14-18	1,5 чашки	2,5 чашки	14-18	2 чашки	3 чашки

Ці обсяги стосуються менш активних людей. Для того, щоб дізнатися про обсяги для більш активних людей - відвідайте сайт [5aday.gov](http://5aday.gov).

### 2. Визначення того, що мається на увазі під назвами "1 чашка" та "0,5 чашки".

КОЖЕН ПУНКТ ВВАЖАЄТЬСЯ 1 ЧАШКОЮ	КОЖЕН ПУНКТ ВВАЖАЄТЬСЯ 0,5 ЧАШКИ
1 великий апельсин 	16 виноградин 
1 великий початок кукурудзи 	6 маленьких морквин 
1 велика солодка картоплина 	4 великі суниці 

За додатковими прикладами звертайтеся до сайту [5aday.gov](http://5aday.gov).

3. Подивіться на те, як ви можете додати фрукти та овочі до свого щоденного здорового раціону.

СНІДАНОК	Додайте трішки фруктів до своїх пластівців.
ПЕРЕКУСКА	З'їжте який-небудь фрукт.
ОБІД	З'їжте великий салат.
ПЕРЕКУСКА	Для полуденної перекуски візьміть сирі овочі.
ВЕЧЕРЯ	На вечерю з'їжте два овочі та фрукти на десерт.



### ПОРАДИ

Їжте дуже різні фрукти та овочі (включаючи квасолю). Свіжі та заморожені, консервовані та сушені, вони всі корисні.

<p>На сніданок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Додайте в тарілку з знежиреним йогуртом знежирену гранолу. Зверху додайте нарізані яблука або заморожені ягоди.</li> <li>• Намажте арахісове масло на підсмажену грінку з цільного пшеничного хліба і покладіть зверху нарізані шматочки банану.</li> <li>• Додайте в свій омлет овочі, такі як нарізані кубиками помідори і цибуля.</li> </ul>	<p>Для перекуски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З'їжте який-небудь фрукт (яблуко, банан, слива).</li> <li>• Покладіть в рюкзак своєї дитини коробочку з ізюмом (і також візьміть одну коробочку для себе).</li> <li>• Надіньте виноград та шматочки банану на дерев'яні шампури і заморозьте їх, приготувавши "фруктовий шашлик".</li> </ul> <div data-bbox="649 1197 941 1428" data-label="Image"> </div>	<p>На обід і вечерю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Попросіть покласти менше сиру і більше овочів на свою піцу. Спробуйте також цибулю, гриби і стручковий перець.</li> <li>• Намажте знежирений сир чи знежирену пересмажену квасолю між двома коржами з цільної пшениці. Підсмажте на сковорідці з кожного боку, доки не розтане сир. Зверху додайте салсу.</li> <li>• На вечерю з'їжте принаймні два овочі.</li> <li>• Додайте в пюре чи мучні страви заморожені овочі (горох, броколі).</li> </ul>
--	---	--



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.