



*This translation available from the University of Florida*

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

Березень 2006 р.  
March 2006

## Вживайте продукти в яких багато кальцію

Молочні продукти це найкращі харчі для отримання кальцію, який потрібен для росту та збереження кісткових тканин.

Підліткам та дорослим людям необхідно щоденно вживати 3 чашки (3 порції) знежиреного молока (або молока з низьким вмістом жирів), або вживати еквівалентні молочні продукти (йогурт та сир).

Дітям у віці 2 - 8 років необхідно щоденно вживати 2 чашки (2 порції) знежиреного молока (або молока з низьким вмістом жирів), або вживати еквівалентні молочні продукти (йогурт та сир).

Розміри порцій (молоко, йогурт, сир):

- 1 чашка молока
- 1 чашка йогурту
- Від 1,5 до 2 унцій сиру.

## Get Your Calcium Rich Foods

Milk products are the best foods to provide calcium for bone growth and maintenance.

Teens and adults should have 3 cups (3 servings) of fat-free milk, low-fat milk, or equivalent milk products (yogurt and cheese) every day.



Children (ages 2 to 8) should have 2 cups (2 servings) of fat-free milk, low-fat milk, or equivalent milk products (yogurt and cheese) every day.

Serving sizes of milk, yogurt, and cheese:

- 1 cup milk
- 1 cup yogurt
- 1 ½ to 2 ounces of cheese

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.

## Включайте в своє харчування більше молочних продуктів.

- Використовуйте молоко при приготуванні домашнього чи консервованого супу (наприклад: суп з помідорів, суп-пюре з молюсків, суп-пюре з грибів).
- Вживайте замість води молоко при приготуванні гарячих страв з зернових пластівців чи швидкорозчинного шоколаду або какао.
- Додавайте порошок із знежиреного сухого молока до "м'ясного караваю", молочних напоїв, супів-пюре чи рецептів по приготуванню пудингів.

## Немолочні харчові продукти, в яких також міститься кальцій:

- апельсиновий сік з добавкою кальцію.
- соєвий сир (з сульфатом кальцію).
- сардини та консервований лосось (з кістками).
- зелень ріпи та буряка.
- зварена суха квасоля.
- Окра (бамія).

## Include more milk products in your diet.

- Use milk when making homemade or canned soups such as tomato, clam chowder, and cream of mushroom soup.
- Make hot cereals and instant hot chocolate/cocoa with milk instead of water.
- Add nonfat dry milk powder to meat loaf, milk drinks, cream soups, and pudding recipes.



## Non-dairy foods that also provide calcium:

- calcium-enriched orange juice.
- tofu (with calcium sulfate).
- sardines and canned salmon (with bones).
- greens with turnips and beets.
- cooked dried beans.
- okra.

### Hot Cinnamon Cocoa Serves 6

1/4 cup unsweetened cocoa powder  
2 tablespoons sugar  
Dash of salt  
1 cup water

2 cinnamon sticks or 2 teaspoon ground cinnamon  
1 1/3 cup nonfat dry milk powder and 3 cups  
water or 3 cups skim milk  
1/3 teaspoon vanilla

1. In saucepan, combine unsweetened cocoa powder, sugar, and salt.
2. Add the 1 cup water and cinnamon. Bring to boiling, stirring constantly. Reduce heat. Simmer for 5 minutes.
3. Mix 1 1/3 cups nonfat dry milk powder in the 3 cups water.
4. Add to chocolate mixture. Bring just to boiling; stir in vanilla. Serve.

**NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 80; fat 0 g; calories from fat 5; sodium 65 mg; total carbohydrate 13 g; fiber 1 g.**

### Гаряче какао з корицею (6 порцій)

1/4 чашки какао-порошку (без цукру)  
2 столові ложки цукру

2 палички кориці або 2 чайні ложки меленої кориці  
1,3 чашки молочного порошку із знежиреного молока і 3 чашки води  
(або 3 чашки молока з низьким вмістом жирів)

Трішки солі  
1 чашка води

1/3 чайної ложки ванілі

1. Змішайте в каструлі какао-порошок (без цукру), цукор та сіль.  
2. Додайте 1 чашку води та корицю. Доведіть до кипіння, постійно розмішуючи. Зменшіть вогонь. Кип'ятити на малому вогні 5 хвилин.

3. Засипте та розмішайте в 3 чашках води 1,3 чашки молочного порошку із знежиреного молока.

4. Додайте до шоколадної суміші. Просто доведіть до кипіння; додайте та розмішайте ваніль. Подавайте.

**ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 80; жирів - 0 г.; жирні калорії - 5; натрій - 65 мг.; всього вуглеводів - 13 г.; клітковина - 1 г.**

### Vegetable Chowder Serves 4

1 tablespoon cooking oil

2 tablespoons flour

1/2 cup diced celery

3 cups skim milk

1/2 cup chopped onion

1/2 cup cooked peas

1/2 cup sliced carrot

1/2 cup shredded or cubed cheese

1/2 cup diced green pepper

Pepper to taste

1. Place oil in medium saucepan. Add celery, onion, carrot and green pepper.

2. Cook vegetables on medium-high heat until onion is tender.

3. Stir in flour. Gradually add milk; cook and stir until mixture thickens.

4. Blend in peas, cheese, and pepper. Serve hot.

**NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 200; fat 8 g; calories from fat 70; sodium 260 mg; total carbohydrate 21 g; fiber 2 g.**

### Юшка з овочів (4 порції)

1 столова ложка олії

2 столові ложки борошна

1/2 чашки нарізаної селери

3 чашки молока з низьким вмістом жирів

1/2 чашки нарізаної цибулі

1/2 чашки звареного гороху

1/2 чашки нарізаної моркви 1/2 чашки сиру (посіченого або нарізаного кубиками)

1/2 чашки нарізаного зеленого перцю Перець за смаком

1. Налийте олію в середню каструлю. Додайте селеру, цибулю, моркву та зелений перець.

2. Варіть овочі на середньому чи великому вогні, доки цибуля не стане м'якою.

3. Додайте та розмішайте борошно. Поступово добавляйте молоко, варіть та перемішуйте, доки суміш не загустіє.

4. Додайте та розмішайте горох, сир і перець. Подавати гарячим.

**ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 200; жирів - 8 г.; жирні калорії - 70; натрій - 260 мг.; всього вуглеводів - 21 г.; клітковина - 2 г.**