

## Здорове харчування для вашої родини

Здорове харчування це важлива річ. Адже Ви хочете, щоб ваша родина була енергійна, здорова і не хворіла. Ви також бажаєте, щоб ваша дитина правильно зростала. У вас є більше можливостей щодо вибору харчів для своєї родини, ніж ви собі уявляєте.

### Довідник ... для здоров'я своєї родини!

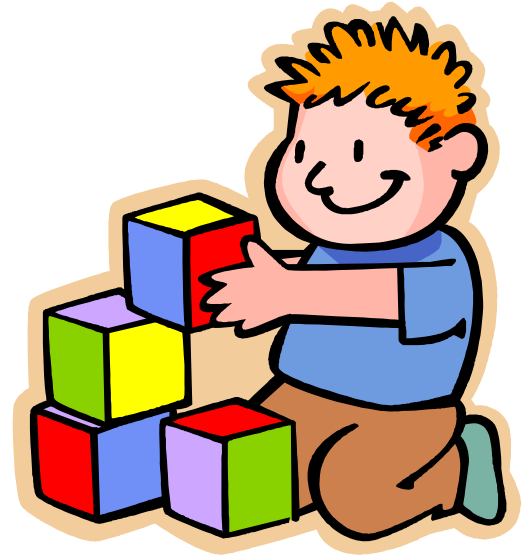
Видання "Дієтичні поради для американців" може стати довідником для вашої родини в питаннях розумного харчування та активного способу життя. Ці поради призначені для всіх

### Розумно вибирайте товари з кожної харчової групи

- Дотримуйтесь здорового плану харчування, в якому наголос ставиться на фруктах, овочах, цільному зерні та молоці і молочних продуктах, що знежирені чи мають малий вміст жирів.
- Також споживайте нежирне м'ясо, домашню птицю, рибу, боби, яйця та горіхи.
- Вибирайте харчі з низьким вмістом насичених жирів, трансжирних кислот, холестерину, солі та добавлених сахаридів.
- Якщо ви вживаєте алкогольні напої - не зловживайте ними. Вагітним жінкам забороняється вживати алкогольні напої.



Provided by:  
NIBBLES FOR  
HEALTH 1  
Nutrition  
Newsletters for  
Parents of Young  
Children, USDA,  
Food and  
Nutrition Service.



### Визначте свій власний баланс між їжею та фізичними навантаженнями

- Збалансуйте калорії, що надходять від харчів та напоїв, з калоріями що витрачаються.
- Займайтеся фізичною діяльністю протягом принаймні тридцяти хвилин (для більшості днів тижня).

### Намагайтеся отримати максимальну поживність з своїх калорій

- Їжте різноманітні харчі, в яких багато поживних речовин.
- Зробіть так, щоб принаймні половина споживаної зернової продукції була з цільного зерна.
- Їжте рекомендовані обсяги фруктів та овочів і урізноманітнюйте їх щодня.
- Зберігайте харчі так, щоб вони не псувалися.

За додатковою інформацією щодо видання "Дієтичні поради для американців" звертайтеся на веб-сайт: [www.cnpp.usda.gov](http://www.cnpp.usda.gov)