

Невідповідна порція

This translation available from the University of Florida

Що вам подають



Чізбургер (0,5 фунта), картопля-фрі,
5/4 чашки кетчупу, шматочок помідору і салат.
1 345 калорій
53 грами жиру

Що потрібно для однієї порції



Чізбургер (0,25 фунта), половина картоплі-фрі,
2 столові ложки кетчупу, шматочок помідору і салат.
685 калорій
33 грами жиру

ЧИ ЗНАСТЕ ВИ ПРО НАСТУПНЕ?

- Американці - це найбільш повні люди серед мешканців розвинених країн. Головний лікар Державної служби охорони здоров'я США назвав ожиріння національною епідемією.
- 61 відсоток американців має зайву вагу.
- Щоденне вживання додаткових 100 калорій протягом року, без використання цих калорій, може привести до збільшення ваги на 10 фунтів.
- Кожен грам вуглеводів або білків - це 4 калорії.
- Кількість людей у світі з зайвою вагою (1,1 мільярда чоловік) зараз дорівнює кількості людей, що отримує недостатню кількість харчів.
- Кожен грам жирів - це 9 калорій.
- 10 калорій невитраченої енергії в день (2 тверді цукерки) призводить за рік до збільшення ваги на один фунт.
- Коли ми старіємо на кожні десять років, наша щоденна потреба в калоріях зменшується на 100 калорій.

Виміряйте Скільки ви їсте? Простий спосіб вимірювати розміри порцій:

3 унції м'яса = колода карт



1 чайна ложка олії = діаметр монети в 25 центів



1 чашка свіжих овочів = лампочка



1 свіжий фрукт (середній) = тенісний м'яч



Рогалик або булочка (6 унцій) = бляшанка тунцю (6 унцій)



Щоденний надлишок

Що вам подають:

Гігантський попкорн (30 чашок), без масла*

1 650 калорій, 93 грами жиру

Що потрібно для однієї порції:

3 чашки попкорну, без масла*

165 калорій, 9 грамів жиру

*6 столових ложок масла додають 610 калорій і 69 грамів жиру



Що вам подають:

Великий рогалик (4 унції), простий*

320 калорій, 3 грами жиру

Що потрібно для однієї порції:

Рогалик (1,5 унції), простий*

120 калорій, 1 грам жиру



*2 столові ложки плавленого сиру додають 100 калорій та 10 грамів жиру

Що вам подають:

Печиво з шоколадними крихтами (5 унцій)

700 калорій, 20 грамів жиру

Що потрібно для однієї порції:

Печиво з шоколадними крихтами (1 унція)

140 калорій, 4 грами жиру



Що вам подають:
40 чіпсів з сухого тіста
400 калорій, 20 грамів жиру



Що потрібно для однієї порції:
10 чіпсів з сухого тіста
100 калорій, 5 грамів жиру

Що вам подають:
Газований напій (24 унції)
310 калорій, 0 грамів жиру

Що потрібно для однієї порції:
Газований напій (12 унцій)
155 калорій, 0 грамів жиру



Що вам подають:
4 шматки піци з ковбасою пеппероні (14 дюймів)
(порізна на 12 шматків)
920 калорій, 36 грамів жиру



Що потрібно для однієї порції:
2 шматки піци з ковбасою пеппероні (14 дюймів)
(порізна на 12 шматків)
460 калорій, 18 грамів жиру

Більше - це не краще

Гарна ціна - це не обов'язково найкращі харчі за ваші гроші. Наступні фрази вказують на надлишок калорій в меню.

Combo	Deluxe
Ultimate	Tub
Kingsize	Value meal
Jumbo	Colossal
Supersize	Supreme
All-you-can-eat	Biggie

В цифрах

Рекомендації Департаменту сільського господарства США для щоденного раціону:

Для багатьох жінок та літніх людей:

1 600 калорій, 53 грами жиру

Для дітей, дівчат-підлітків, фізично активних жінок та більшості чоловіків:

2 200 калорій, 73 грами жиру

Для хлопчиків-підлітків та фізично активних чоловіків:

2 800 калорій, 93 грами жиру

Learning ZoneXpress

1-888-455-7003

www.learningzonexpress.com

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.

