

## Овощи полезны для вашего здоровья

Наше здоровье улучшится, если мы будем ежедневно есть несколько видов овощей



**Ежедневно съедайте 2 ½ чашки овощей.\*** Разные виды овощей содержат разные количества витаминов, минералов, питательных веществ и клетчатки, полезных для здоровья детей и взрослых. Ешьте красные, ярко-желтые, темно-зеленые и другие овощи.

**Добавляйте овощи к рису и макаронным блюдам.** Готовьте рис с морковью, помидорами, горохом, брокколи, кукурузой и другими овощами. Рис и макаронные блюда, приготовленные с овощами, содержат большое количество питательных веществ, полезных для всей семьи. Старайтесь не жарить рис и макаронные изделия перед приготовлением.

**Кладите больше овощей в супы, бульоны и жаркое.**

Овощи добавляют питательные вещества в супы, бульоны и жаркое. Добавляйте морковь, шпинат, брокколи, капусту, тыкву, кукурузу и другие овощи. Готовьте здоровые салаты с овощами.

**Готовьте мясные и яичные блюда с овощами**

Кладите овощи в мясные и яичные блюда. Говядина, свинина, птица и рыба являются более питательными, когда они приготовлены с овощами. Используйте болгарский перец, чилли, помидоры, лук и другие овощи. Бифштекс, приготовленный с овощами, является более питательным, чем жареный на сковороде или на открытом огне.

**Овощи вносят разнообразие в ваш рацион. Существует множество разных способов их приготовления.**

\*Основано на 2,000-калорийной диете. Чтобы определить правильное для вас количество, обратитесь на интернет-сайт [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov).