

## Овочі корисні для здоров'я

Здоров'я буде кращим, якщо ви будете щоденно вживати кілька видів овочів.



**Щоденно з'їдайте 2,5 чашки овочів.\*** В різних овочах містяться різні обсяги вітамінів, мінералів, поживних речовин та клітковини, які відіграють важливу роль для збереження здоров'я дітей та дорослих. Вживайте овочі, що мають червоний, темно-жовтий, темно-зелений та інші кольори.

**До рису та макаронних виробів додавайте овочі.**

Готуйте рис з морквою, помідорами, горохом, броколі, кукурудзою та іншими овочами. Страви з рису та макаронних виробів, які приготовлені з овочами, дуже поживні для вашої родини. Намагайтеся уникати прожарювання рису та макаронних виробів до приготування їх.

**Додавайте більше овочів до супів, бульйонів та тушкованих страв.**

Супи, бульйони та тушковані страви більш поживні з овочами. Додайте моркви, шпинату, броколі, капусти, кабачків, кукурудзи та інших овочів. Готуйте поживні салати з овочами.

**Готуйте страви з м'яса та яєць з овочами.**

До страв з м'яса та яєць додавайте овочі. Яловичина, свинина, домашня птиця та риба більш поживні, якщо вони приготовлені з овочами. Вживайте стручковий перець, перець "чілі", помідори, цибулю та інші овочі. Біфштекс, що приготовлений з овочами - більш поживний, ніж смажений чи жарений біфштекс.

Овочі урізноманітнюють ваш раціон. Їх можна готувати різними способами.

\* На підставі дієти поживністю в 2 000 калорій. Щоб знайти такий обсяг, який найкраще підходить для вас, заходьте на сайт [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov).