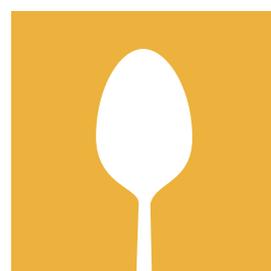
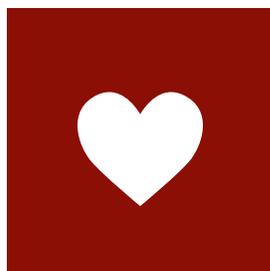




Семинар по «Умному Питанию» для Взрослых



С нами Вы измените свое питание к лучшему

Из Истории Нашего Питания

Пожалуйста, обсудите следующие вопросы в парах:

- Какие блюда у Вас ассоциируются с Вашим детством? Эти блюда были ежедневными или же они готовились по особым случаям? Готовите ли сейчас Вы эти блюда для себя?
- Кто научил Вас готовить, рассказал о диете и питании? Кого Вы научили готовить, рассказали о диете и питании?
- Какие блюда являются для Вас «удобными»? Какие блюда Вы страстно желаете, когда Вы устали, замерзли или болеете?
- Какие блюда Вы предпочитаете?
- Назовите несколько причин зачем люди кушают? Зачем Вы кушаете?
- Изменялись ли эти причины когда-либо в течение Вашей жизни?
- Знаете ли Вы откуда берутся Ваши продукты питания?
- Доверяете ли Вы супермаркетам, ресторанам и рекламе относительно информации, которую они дают Вам о продуктах питания?
- Чему Вы хотите научиться на этом уроке?

Чем мы кормим свои семьи

1. Назовите самое большое препятствие на пути Вашей семьи к здоровому питанию.
2. Какие особенности и привычки питания детей вызывают у Вас наибольшие опасения?
3. Опишите Ваш традиционный прием пищи.
4. Почему Ваша семья не собирается вместе за обедом/ужином/завтраком?
5. Ваша семья заранее планирует ужин/обед/завтрак вне дома? Кто выполняет роль организатора?
6. Как часто Вы питаетесь блюдами на вынос или фаст-фудом? Домашней едой?
7. Запрещаете ли Вы детям есть какие-то продукты/блюда?
8. Что Вы делаете для того, чтобы вызвать у детей интерес к еде?
9. Испытываете ли Вы стресс, пытаясь накормить детей?
10. Есть ли такие продукты, которые дают Вам больше энергии, чем другие?
11. Назовите Ваши любимые лакомства (блюда, которые могут поднять Вам настроение)?
12. Трудно ли Вам на протяжении всего дня поддерживать концентрацию внимания и сохранять бодрость?



Пишите «SMART» цели

- **Специфически:** Избегайте употребления таких нечетких слов, как “больше”, “меньше”, “лучше.”
- **Измеримы:** Как вы будете знать, что вы достигли своих целей?
- **Направлены на действие:** Выберите что-нибудь, которое вы можете контролировать.
- **Достижимы:** Выберите цели, которые вы можете выполнить.
- **В определенный срок времени:** Назначите срок на каждую цель.

Некоторые примеры:

- Я буду варить коричневый рис вместо белого два раза в неделю.
- Я буду есть один фрукт с завтраком каждое утро.
- Каждую неделю я сделаю план меню и список нужных продуктов в воскресенье, пойду в магазин в понедельник и приготовлю горячий ужин три раза в неделю.

Можете ли вы улучшить следующих примеров?

- Я похудею.
- Я буду есть меньше насыщенных жиров и больше клетчатки.
- Я больше не буду есть фастфуд.

Цели Вашего Питания

<p>Напишите о том, что Вы хотели бы изменить в Вашем питании. После этого обведите три пункта, которые наиболее важны для Вас.</p>	
<p>В этой клетке перепишите то, что Вы обвели выше, как УМНЫЕ цели.</p>	<ol style="list-style-type: none">1.2.3.

Безопасность на кухне

1. Поверхности, на которых готовят еду (доски и т.д.)--любимые места бактерии

Если вы используете доски и нож, чтобы порезать сырое мясо, рыбу или птицу, вы должны почистить и дезинфицировать эту поверхность, до того, как использовать ее еще раз.

2. Сготовите мясо, птицу и морские продукты особенно тщательно

При контакте с воздухом, бактерия сразу начинают расти на мясе. Поэтому, гамбургеры всегда должны быть хорошо прожарены, а стейки--можно подавать с красным центром. Купите кухонный градусник для мяса и проверьте, что мясо готово, пользуясь следующими правилами:

- * говядина, баранина, телятина--145 F (65 C)
- * груды птицы--170 F (77 C)
- * целая птица и бедро--180 F (82 C)
- * морские продукты--145 F (63 C)
- * фарш из курицы и индейки--165 F (74 C)
- * свянина и говяжий фарш--160 F (71 C)

3. Храните сырое мясо и неваренную еду на нижней полке в холодильнике

Храните яйца к задней части холодильника, где похолоднее. Их лучше не хранить в двери. Температура в холодильнике должна быть не больше 40 F (5 C).

4. Приготовленная еда не должна стоять вне холодильника больше двух часов

Можно хранить еду в холодильнике 3-5 дней. Если вы не знаете, можно ли еще есть что-нибудь, лучше выбросить, чем рисковать!

5. Разморозить еду можно 4 способами:

- а. на ночь в холодильнике
- б. в миске холодной воды. Воду нужно заменить каждый 30 минут.
- в. в микроволновке
- д. во время приготовления

Нельзя размораживать мясо, оставляя его просто так на рабочей поверхности. Это опасно!!

6. Чтобы быть уверенным, что руки--чистые, их нужно промыть по крайней мере 20 секунд.

7. Когда вы моете посуду, или пользуетесь автоматической посудомойкой или мойте их в раковине и оставьте их высушить на воздухе.

Information adapted from <http://www.kids-cooking-activities.com>

Кормление младенца

Новорожденных детей нужно кормить грудью каждые три часа (при необходимости, можно чаще) или кормить смесью из бутылочки с частотой, рекомендованной вашим врачом.

Малыши от 4 до 6 месяцев готовы пробовать и другую пищу

Ваш малыш:

- Самостоятельно держит головку?
- Сидит с поддержкой?
- Проявляет интерес к пище, которую вы едите?
- Ест с ложечки, не выталкивая еду языком?

До 12 месяцев грудное молоко или детская смесь составляют основное питание ребенка.

Рекомендуемая еда на первых этапах (но только разбавленная водой, грудным молоком или смесью):

- Злаки, обогащенные железом
- Овсянка
- Бананы
- Авокадо
- Сладкий картофель

Никогда не оставляйте ребенка одного, когда он ест.



Приготовьте сами!

- Перемешайте рис или овсяную крупу в блендере (2 минуты). Переложите полученную смесь в кастрюлю с водой и варите 10 минут, помешивая, чтобы не было комков.
- Запеките картофель или дыню в духовке. Взбейте пюре до получения однородной массы.
- Помойте и почистите яблоки или груши. Порежьте на кусочки и потушите в воде, пока они не станут мягкими. Взбивайте пюре до получения однородной массы.
- Разомните вилкой спелые бананы или авокадо, чтобы получить из них пюре.
- Храните в холодильнике 3 дня. Для более длительного хранения, заморозьте пюре в формочках для льда и переставьте полученные кубики в полиэтиленовый пакет.

Кормление младенца в возрасте 6-12 месяцев

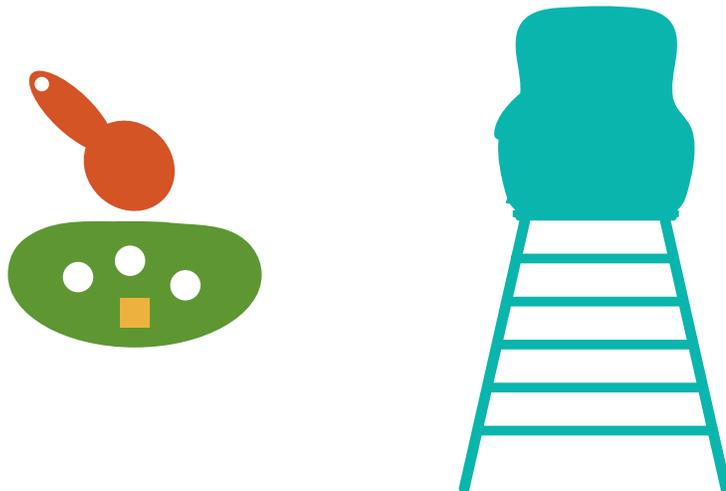
Грудное молоко или детская смесь являются основными источниками питания.

- Добавляйте новую еду каждые 4-5 дня, следя за возможным проявлением аллергии на некоторые продукты.
- По мере развития ребенка измените консистенцию пищи с однородной на еду с кусочками.
- Не пережевывайте пищу сами перед тем, как дать её ребенку

В возрасте от 7 месяцев под внимательным наблюдением можно предложить ребенку легкие закулочные продукты:

- Овсяные хлопья (например, «Cheerios»)
- Твёрдый тофу
- Тертый сыр
- Кубики сладкого картофеля
- Маленькие кусочки вареных макарон
- Бананы, нарезанные мелкими кубиками
- В самом начале приёма пищи кормите с ложечки, закулочная пища с рук – в конце;
- Поощряйте приём напитков с обычной чашки, кружки-непроливайки или через соломку.
- Спелые фрукты лучше, чем сок. Разбавленный сок можно давать в кружке, а не в бутылочке.
- Предлагайте овощи, фрукты, йогурт, бобы, злаки, яичные желтки и тофу. Не ограничивайтесь выбором консервированной еды или вашими предпочтениями – готовьте еду для ребенка сами, размешивая или делая пюре из приготовленной пищи.

Избегайте меда и яичных белков, пока ребенку не исполнится 12 месяцев.



Кормление ребенка ясельного возраста (от 1 до 3 лет)

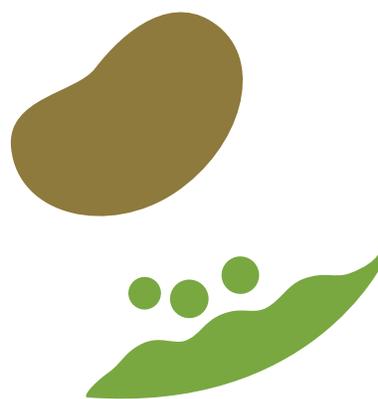
- Детям возрастом от 12 до 24 месяцев давайте 16-24 унций (0,5-0,7 л) цельного молока в день. Начиная с двух лет, давайте ребенку обезжиренное молоко.
- Ребенок должен есть 3 раза в день, дополняя это двумя легкими перекусами.
- Всегда следите за детьми, когда они едят! Дети могут поперхнуться сосисками, орехами, попкорном, виноградом, яблоками, морковкой или кусочками мяса.
- Включите в рацион ягоды, помидоры, яйца, цельное молоко, мед и цитрусовые. Посоветуйтесь с доктором касательно орехов и орехового масла.
- Проявляйте терпение, когда ваш ребенок пробует новую еду. Детям нужно время, чтобы привыкнуть к новому вкусу, запаху и составу еды.
- Никогда не заставляйте ребенка есть. Детям ясельного возраста нужно разное количество еды каждый день.
- Дети ясельного возраста могут быть более привередливы к еде, чем младенцы. Это нормально. Будьте терпеливы и продолжайте внедрять здоровый рацион.
- Уменьшите время на готовку пищи, предложив ребенку упрощенный вариант любимых семейных блюд.

Всегда следите за своими детьми, когда они принимают пищу! Дети могут подавиться хот-догами, орехами, попкорном, виноградом, яблоками, морковью и кусочками мяса.

Дети ясельного возраста на кухне

Дети ясельного возраста на кухне:

- Макаать овощи в йогурт, хумус или соус
- Вытирать овощи и фрукты
- Мыть и разрывать салат или зелень
- Тереть стручковую фасоль
- Помогать выбирать еду в продуктовом магазине
- Приносить небьющиеся предметы к столу
- Быть очень грязными... готовьте еду перед купанием!



Кормление дошкольника

Они учатся, наблюдая за вами. Едите фрукты и овощи и ваши дети будут делать то же самое.

«Моя 3-летняя дочь многое подхватывает на лету. Ей нравится повторять за мной. Иногда она может попросить еду, которую я ела при ней. А я даже не знала, что она наблюдала за мной! Поэтому я стараюсь есть фрукты и овощи. Мой врач говорит, что дети развивают предпочтения к разной еде в маленьком возрасте. Я рада, что я учу свою дочь чему-то, что ей всегда будет полезным в жизни».

Готовьте вместе. Едите вместе. Разговаривайте. Превратите обед и ужин в семейное времяпровождение.

- Дети любят пробовать еду, которую сами помогают готовить. Это отличный способ поощрять ребенка есть фрукты и овощи.
- Дети любят помогать на кухне. Родители рады, что их ребенок в тоже время развивает навыки, которые он всегда будет применять. Научите их следовать указаниям, считать и многому другому!
- Едите вместе, когда ваши дети ещё маленькие. Таким образом это станет традицией.
- Сосредоточьтесь на еде и друг на друге. Выключите телевизор и мобильные телефоны.
- Разговаривайте о чём-то веселом и приятном. Что вас порадовало сегодня? Что рассмешило?

Пусть они учатся, принимая еду самостоятельно.

- Научите их сначала есть маленькими порциями.
- Скажите, что они могут взять добавки, если все ещё голодны.

Иногда для новой еды нужно время.

- Постоянно предлагайте новые фрукты и овощи.
- Сначала дайте им попробовать маленький кусочек и будьте терпеливы с детьми.

Терпение более эффективно, чем давление.

- Предлагайте детям новую еду. Пускай они сами решают, сколько её съесть.
- Детям больше нравится еда, которую они сами выбрали.
- Это также помогает им становиться независимыми.



Дошкольники на кухне

3-летние дети

Развиваем мышцы рук. Ребенку можно позволять:

- Налить жидкость в сбитое тесто (сначала вы должны отмерить).
- Размешивать или смешать тесто или другие жидкие или сухие ингредиенты.
- Намазать арахисовое масло, сливочный сыр или хумус.
- Взболтать напиток в закрытой посудине.
- Месить тесто на хлеб.
- Накрыть на стол и убрать посуду со стола.
- Рассказать другим членам семьи рецепт блюда или почему эта еда считается здоровой.

4- и 5-летние дети

Учим задействовать мелкие мышцы пальцев:

- Чистим фрукты и овощи, например, бананы.
- Чистим круто сваренные яйца.
- Нарезаем мягкие фрукты с помощью пластикового ножа. Острыми ножами пользуются только взрослые.
- Перемешиваем мягкие фрукты, овощи и бобы.
- Отмеряем сухие ингредиенты, например, муку, сахар и питьевую соду.
- Делаем сок с апельсинов, лимонов или лаймов.
- С помощью взрослых отмеряем жидкость.
- Вырезаем печенье формочками.
- Разбиваем яйца в тесто.
- Вытираем стол или тумбочку.

Безопасная для детей кухня

- Всегда мойте руки перед приготовлением еды. Пользуйтесь мылом и теплой водой и напевайте азбуку.
- Не ешьте еду, в которой есть сырые яйца.
- Пускай дети стоят на уровне стола, где вы готовите еду. Если надо, пользуйтесь стулом.
- Держите ножи вне досягаемости детей.
- Держите специальные пластиковые миски, тарелки и кружки для детей в шкафчике, откуда они могут их достать.
- Выбирайте рецепты, которые подходят детям, чтобы вместе готовить. Варианты ищите в Книге рецептов Лии («Leah's Pantry Recipe Book»).



Кормление школьника в начальных классах

Хотите, чтобы ваши дети перекусывали здоровой едой? Убедитесь, что фрукты и овощи находятся на видном месте.

- Держите вазу со свежими фруктами на кухонном столе.
- Ставьте помытые и нарезанные фрукты и овощи на полку в холодильнике так, чтобы их видел ваш ребенок.

Советы:

- Перемешайте макароны и овощи и приправьте итальянским соусом.
- Нарезьте яблоки и размешайте с лимонным соком, держите в пакетиках в холодильнике.
- Подготовьте миску с нарезанными овощами, которые можно макать в хумус, йогурт или натуральный соус.

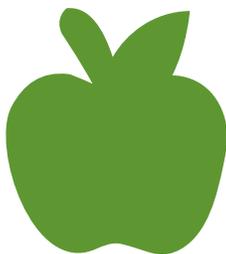
Пусть ваши дети станут «покупателями продуктов». Помогите им выбрать фрукты и овощи в магазине.

Они всё еще растут. Помогите своим детям вырасти сильными. Давайте им молоко с низким содержанием жира к еде.

Напоминайте вашему ребенку «Едим правильно, чтобы играть хорошо. Ешь фрукты и овощи во время еды и в качестве перекуса».

Если ваш ребенок голодный

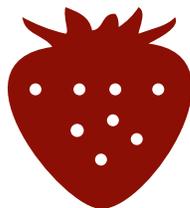
Дети могут быть голодны, когда приходят домой после школы или прямо перед тем, как вы начинаете готовить ужин. Заранее нарезанные фрукты и овощи помогут легко их накормить.



Сделайте эти блюда более здоровыми!

Как бы Вы могли сделать указанные ниже блюда более здоровыми? используйте подсказки продуктовой пирамиды. включайте больше овощей, цельнозерновых, продуктов, бобовых, молочных продуктов с низким содержанием жира ... и используйте Ваше воображение!

ПИТАНИЕ 1	ПИТАНИЕ 2	ПИТАНИЕ 3	ПИТАНИЕ 4	ПИТАНИЕ 5
Жареная курица Белый рис Салат с зеленью и огурцами Цельное молоко	Гамбургер в белой булке Картофель фри Молочный шейк	Паста Томатный соус Чесночный хлеб с маслом Газированная вода	Лапша быстрого приготовления Чипсы Соки	Говядина, обжаренная по-китайски, и белый рис



Журнал Питания

ДЕНЬ			
ЗАВТРАК			
ОБЕД			
УЖИН			
ПЕРЕКУС			

Узнайте размер порции

- Зерновые: 1 кусок хлеба, 1 тортилья, 1 блин, 1/2 кружки приготовленных спагетти или риса
- Овощные: 1 порция среднего размера: 1 помидор, 2 моркови, 1 початок кукурузы, 9 цветков капусты брокколи, 1 кружка зеленолистных овощей
- Свежие фрукты: 1 порция среднего размера: 1 манго, 1 груша, 2 абрикоса, 20 виноградин, 1 кусок арбуза, 6 кусочков консервированных персиков
- Другие фрукты: 1/4 кружки сухофруктов, 6 унций (3/4 кружки) 100% фруктового или овощного сока
- Сыр: 1 унция (кусочек в 1 дюйм)
- Другие молочные продукты: 8 унций молока или йогурта
- Мясо или рыба: 3 унции (размер вашей ладони)
- Закуски: 1 унция орехов (пригошня с верхом), чипсы или кренделя (2 пригошни с верхом)
- Бакалейные товары: обязательно найдите размер порции на этикетке, так как нам свойственно есть намного больше указанного количества

Советы для контроля размеров порции

- Пользуйтесь тарелками и чашками поменьше, чтобы порции казались большими.
- Обращайте внимание на информацию о питательной ценности продукта на этикетке, чтобы узнать рекомендуемый размер порции и её калорийность.
- Заказывайте небольшие порции, когда едите в ресторане, и накладывайте себе небольшие порции, когда едите дома.
- Поделитесь большой порцией с кем-то другим или заберите часть домой.
- Не ешьте прямо из упаковки.
- Не ешьте перед телевизором – исследования показали, что это отвлекает и побуждает людей съесть больше!
- Уходя из дома надолго, возьмите с собой здоровые закуски: пакетик с орешками, нарезанную морковь или
- фрукты.

Сравнение размеров порций с рукой

Большой палец - 1 унция сыра



фаланга большого пальца - 1 столовая ложка арахисового масла



Кончик пальца - 1 чайная ложка масла



1 указательный, 1 средний палец - 1 1/2 унции сыра



ладонь - 3 унции приготовленного мяса, рыбы, курицы,
1 1/2 куски кукурузного хлеба



Кулак - 1 кружка приготовленных спагетти, риса или овсянки,
1 кружка приготовленных бобов, гороха, чечевицы,
1 кружка йогурта, пуддинга, заварного крема, 1 кружка салата,
1 запеченная картофелина, фрукт среднего размера



Согнутая ладонь - 1 унция орехов



две согнутых ладони - 1 унция чипсов или кренделей



Расжатая рука - 2 кружки приготовленных спагетти, риса, овсянки



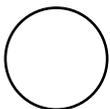
Красный, желтый, зеленый

Простое руководство позволит вам выбирать самую здоровую пищу

Пища зеленого цвета - это свежая, цельная пища. Мы хотим употреблять в основном продукты зеленой категории.

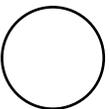
Пища желтой категории - это еда, подвергнутая минимальной обработке, которая, зачастую, также является здоровым выбором.

Пища красной категории - это сильно обработанная пища и ее следует избегать.



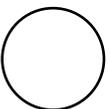
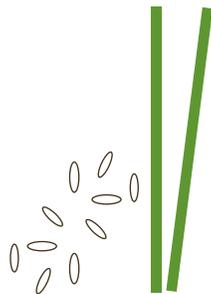
Зеленая категория:

Початок кукурузы
Коричневый рис
Апельсиновый сок
Молоко



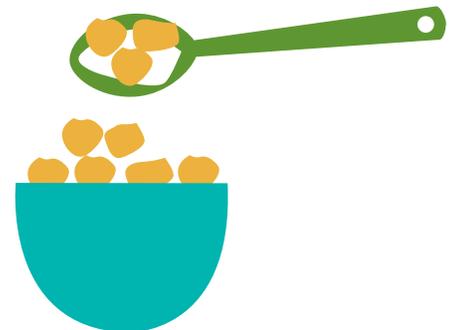
Желтая категория:

Консервированная кукуруза
Белый рис
Апельсиновый сок
Йогурт



Красная категория:

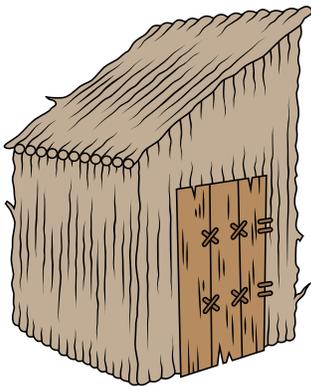
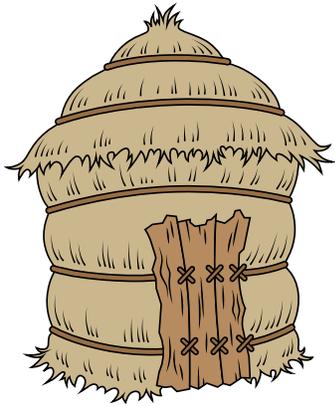
Кукурузные хлопья (или подобные хлопья, сделанные из кукурузы)
Сласти из рисовых хлопьев
Орандж-сода
Американская сырная нарезка



Три маленьких поросенка

Какую пищу нам следует употреблять, чтобы сделать наши тела максимально сильными и здоровыми? Употребление нездоровой пищи подобно домику из соломы (слишком много продуктов красной категории), употребление еды немного более высокого качества подобно домику, сделанному из палок (смесь продуктов), а употребление самой здоровой пищи делает наши тела сильными, как домик из кирпичей (много продуктов зеленой категории).

Нарисуйте картинки пищи, принадлежащей к каждой категории.



Съешь Радугу!

Фрукты и овощи разной окраски полны питательных элементов. Употребление разнообразной пищи сохраняет здоровье вашего тела.

Зеленая пища

- Понижает риск заболевания раком
- Сохраняет глаза здоровыми
- Сохраняет сильные кости и зубы



Попробуйте...

Шпинат	китайскую капусту	мускатную дыню
сельдерей	огурцы	зеленый виноград
зеленую фасоль	спаржу	зеленые яблоки
брокколи	браунколь	лаймы
капусту	артишоки	авокадо

Желтая и оранжевая пища

- Оздоровливает сердце
- Укрепляет глаза
- Понижает риск заболевания раком
- Повышает иммунитет к простудам



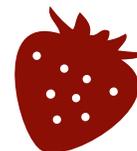
Попробуйте...

Морковь	ананас	манго
батат	папайи	апельсины
желтые перцы	мускусную дыню	лимоны
тыквы	мандарины	персики



Красная пища

- Оздоровливает сердце
- Оздоровливает мочевой пузырь
- Обеспечивает сильную память
- Понижает риск заболевания раком



Попробуйте...

Томаты	клубнику	красный лук
красный перец	вишни	красные яблоки
раснокочанную капусту	арбуз	свеклу

Голубая и фиолетовая пища

- Обеспечивает здоровье в старости
- Обеспечивает сильную память
- Оздоровливает мочевой пузырь
- Понижает риск заболевания раком



Попробуйте...

баклажан	голубику	сливы
красную капусту	ежевика	инжир
изюм	красный виноград	

Белая пища

- Оздоровливает сердце
- Обеспечивает стабильный уровень холестерина
- Понижает риск заболевания раком



Попробуйте...

Лук	лук-резанец	грибы
зеленый лук	имбирь	ямс
цветную капусту	чеснок	фенхель

Игра в зерновые

Цельные злаковые, указанные ниже, можно употреблять вместо более распространенных злаковых, таких как рис или спагетти. Попробуйте использовать их в супах или как основу для салатов, в качестве утренних каш или гарнира. Было показано, что цельные злаковые понижают риск заболевания диабетом, сердечной недостаточности, понижают уровень холестерина и высокое кровяное давление.

___ **АМАРАНТ:** Смешайте 1 кружку амаранта с 2.5 кружками воды в кастрюле и доведите воду до кипения. Накройте крышкой и поставьте на медленный огонь на 20 минут до впитывания воды. Амарант, также как и попкорн, можно готовить на сковороде..

___ **Перловая крупа:** Залейте 1 кружку перловой крупы 3 кружками кипящей воды. Накройте крышкой и готовьте 45 минут, или пока крупа не станет мягкой и не впитает воду.

___ **ГРЕЧКА:** (или каша): Залейте 1 кружку гречки 2 кружками воды в кастрюле. Накройте крышкой и кипятите 15-20 минут или до момента впитывания воды. Гречка не содержит глютен.

___ **Булгур:** чем чище помолот булгур, тем меньше времени его требуется варить. Для среднего помола залейте 1 кружку булгура 2 1/2 кружками кипящей воды. Накройте кастрюлю и дайте ей настояться 30 минут, или пока вода не впитается. Булгур является великолепным вариантом для ограниченной кухни.

___ **КУС-КУС:** доведите до кипения 1 1/2 кружек воды в кастрюле, сбросьте пар, добавьте 1 1/2 кружек кус-куса, накройте крышкой кастрюлю и дайте ей настояться 5-10 минут, затем взбейте вилкой. Кус-кус является великолепным вариантом для ограниченной кухни.

___ **ПШЕНО:** Добавьте 1 кружку пшена к 2 1/2 кружкам воды в кастрюле. Доведите воду до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне 25 минут. Сделайте ее вкуснее добавив еще воды и часто помешивая пшено при готовке.

___ **ОВЕС:** Добавьте 1 кружку овса к 2 кружкам воды . Овсяные хлопья готовить 15 минут, а необработанный овес - 30 минут.

___ **КИНВА:** Доведите до кипения 1 1/2 кружку воды и добавьте 1 кружку очищенной кинвы. Накройте крышкой и варите 15 минут. Кинва не содержит глютен.

___ **Ядра пшеницы:** доведите 3 кружки воды до кипения и добавьте 1 кружку ядер пшеницы. Готовьте на медленном огне 45 минут без крышки. Слейте воду перед сервировкой.

___ **Проростки пшеницы:** Обрызгивайте такие продукты, как подслащенная овсянка, или замените муку в выпечке ростками пшеницы, чтобы повысить питательную ценность.

Игра в бобы

Бобы являются великолепным источником протеинов и клетчатки, а также понижают холестероловую нагрузку, уменьшают риск заболевания некоторыми видами рака, облегчают пищеварение. Промойте и отберите ваши бобы перед вымачиванием или готовкой, чтобы избавиться от бобов, потерявших естественную окраску. Не используйте соль или любые уксусные приправы, пока бобы не приготовились, иначе они могут не разбухнуть. Используйте их в супах, салатах, буррито или тако, или раздавите их и сделайте подливку.

___ СОЕВЫЕ БОБЫ: Используются для приготовления соевого молока, тофу и темпе. Замочите на 8 часов или на ночь. При приготовлении соевых бобов вода поднимется, поэтому убедитесь, что сухие бобы занимают только 1/4 высоты кастрюли, а вода занимает около 1/3 высоты кастрюли. Готовьте 3 часа.

___ НУТ: (или бараний горох): Используется для приготовления хумуса и фалафеля, а также является великолепным дополнением к супам и салатам. Замочите бобы на ночь, затем слейте воду и добавьте вдвое больше воды, чем бобов. Накройте крышкой и готовьте 1 час.

___ Гиацинтовые бобы: Замочите бобы на ночь, затем слейте воду и добавьте три кружки воды на каждую кружку бобов. Готовьте от 45 минут до 1 часа.

___ Зеленый колотый горох: Колотый горох не нужно размачивать, просто доведите до кипения три кружки воды на 1 кружку гороха и томите на медленном огне 30-45 минут.

___ КРАСНЫЕ МЕКСИКАНСКИЕ “ЧИЛИ” БОБЫ: Замочите бобы на ночь, слейте воду и залейте 1 кружку бобов 2 кружками свежей воды. Кипятите 1 1/2 - 2 часа.

___ ЧЕЧЕВИЦА: Быстрый и универсальный ингредиент со множеством полезных протеинов. Существует множество различных вариаций, однако все они готовятся одинаково. Не нужно замачивать чечевицу, просто варите 1 кружку чечевицы на 2 кружках воды 20-45 минут на медленном огне, в зависимости от ее размера.

___ ФАСОЛЬ: Замочите фасоль на ночь, слейте воду и залейте 1 кружку фасоли 3 кружками воды. Готовить 1- 1/2 часа.

___ СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ: (или “коровий горох”): Часто используется в южной кухне. Не нужно замачивать спаржевую фасоль, просто залейте 1 кружку спаржевой фасоли 3 кружками воды и варите в большой сковороде от 45 минут до 1 часа.

___ Фасоль обыкновенная: Замочите на ночь, слейте воду и залейте 1 кружку фасоли 3 кружками воды. Готовить 1- 1/2 часа.

Список продуктов, рекомендуемых Leah's Pantry

Цельнозерновые Продукты и Другие Сложноуглеводные

коричневый рис, мука из цельного зерна, белая мука из цельного зерна, лепешки из цельного зерна, пита из цельного зерна, Хлеб из муки цельносомолотого, зерна, овсяные хлопья, квиноа, амарант, чечевица, попкорн, бобовые, фрукты и овощи

Здоровые Жиры (мононенасыщенные)

авокадо, грецкие орехи, фундук, миндаль, орех- пекан, бразильский орех, оливковое масло, кунжутное масло, льняные семечки, семечки, маслины, рыба, арахисовое масло, миндальное масло

Топлива для мозга

На завтрак

Чтобы поддерживать энергию и внимание, обязательно нужно позавтракать.

РЕШАЙТЕ кушать полезный, сбалансированный завтрак.

ВЫБЕРИТЕ продуктов из целого зерна, фрукты, и полезный протеин вместо сахарные сахарных продуктов и кофеина.

ВМЕСТО...	ПОПРОБУЙТЕ...
сахарной хлопья	овсянку или хлопью "шреддед уит"
жирного молока	безжирное или 1% молоко
кофе	зеленый чай
сока	кусочек фрукта или сок, разбавленным водой
донатсов, плюшек	хлеб или тост из цельного зерна с арахисовым маслом и вареньем

Топлива для мозга (продолжал)

На обед

Что вы едите на обед? Вы носите его с собой на работу, или купите его там?

Как вы себя чувствуете до обеда: голодные или проголодавшиеся?

Как вы себя чувствуете после обеда: энергичные или сонные?

РЕШАЙТЕ кушать полезный, сбалансированный обед (и дообедный перекус)

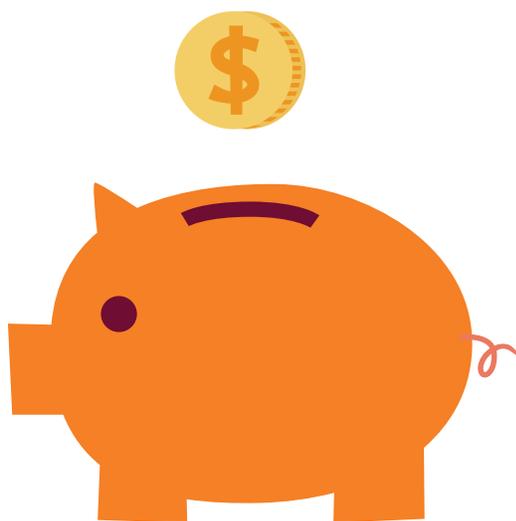
ВМЕСТО...	ПОПРОБУЙТЕ...
чипсов	миндаль, семечки
колы	воду или безжирное молоко
конфеты	фрукт
пиццы или фастфуда	сендвич с овощами, свернутый в тортилье; сэндвич с индейкой



Обмены на здоровье

Полезнее не обязательно значит дороже!

ВМЕСТО...	ПОПРОБУЙТЕ...	СТОИМОСТЬ
чипсов	попкорн	\$0.85/порции чипсов, а \$0.45/порцию попкорна
белого риса	коричневый рис	5 фунтов белого или коричневого риса стоит одинаково; оба вида дешевле купить оптом
белых макарон	макароны из цельного зерна	такая же цена; в Сейфуей макароны из цельного зерна часто дешевле, чем белых
тортильи из белой муки	тортилью из кукурузы или цельного зерна	самые дешевые: из кукурузы; белые тортилья и те, из цельного зерна стоят одинаково
белой картошки	ямс или сладкую картошку	белая картошка дешевле, но в ней ГОРАЗДО меньше полезных веществ
сахарной “детской” хлопья	овсянку с медом и сухофруктами	\$4/коробку хлопья, а \$1.99/42 oz. (1.2 кг.) овсянки
белого хлеба	хлеб из цельного зерна	белый хлеб дешевле, но он--без питательной ценности



Этикетки продуктов – Питательная ценность

- 1.** Проверьте размер порций и расфасовку на упаковке. Не забывайте, что питательная ценность на упаковке указана для одной порции. В упаковке может содержаться более чем одна порция. Если вы едите две порции, то питательная ценность, соответственно, увеличивается вдвое.
- 2.** Количество калорий сообщает вам, сколько энергии вы получаете от употребления одной порции продукта. Количество жировых калорий показывает, сколько калорий идет из жира. Продукт без содержания жира не означает, что в нем не содержится калорий. Продукты без содержания, с низким содержанием жира могут иметь то же количество калорий, что и необезжиренные продукты.
- 3.** Количество насыщенных жиров, транс жиров, холестерина и натрия следует ограничивать во избежание риска сердечной недостаточности. Будьте внимательны - весь жир в продукте может содержать мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, которые являются “полезными жирами”, которые понижают количество холестерина в крови. При ограничении потребления натрия понижается риск возникновения высокого кровяного давления. Продукт с содержанием “нулевых транс жиров” не всегда означают, что продукт не содержит транс жир. Закон позволяет оставлять небольшое количество транс жиров на порцию продукта. Чтобы обнаружить транс жиры, прочитайте список ингредиентов, обращая внимание на “частично гидрированные масла”.
- 4.** Употребление достаточного количества диетической клетчатки, Витамина А, С, Кальция и Железа может повысить общий уровень здоровья и уменьшить риск заболевания некоторыми болезнями. Выбирайте продукты с высоким процентным содержанием данных элементов ежедневно. Клетчатка также улучшает работу пищеварительного тракта.
- 5.** В примечании указано, что процентное содержание Дневной нормы на ярлыке пищевой ценности основано на диете “2000 калорий”. Это рекомендованная норма. Количество, которое требуется каждому человеку, зависит от его калорийных потребностей. В примечании норма питательных элементов определяется диетой “2500 калорий”.
- 6.** % от Дневной нормы на ярлыке пищевой ценности помогает вам определить, является ли порция данного продукта достаточной или недостаточной по содержанию питательных элементов. Если вы хотите ограничить количество насыщенных жиров, холестерина и натрия, выбирайте продукты с не более чем пятипроцентным содержанием этих составляющих. Если вы хотите есть больше каких-то элементов, выбирайте продукты с двадцатипроцентным содержанием этих составляющих от Дневной нормы.

- 1. Начните здесь
- 2. Проверьте калории
- 3. Ограничьте употребление данных питательных элементов

- 4. Получайте достаточное количество этих питательных веществ

5. Примечание

Питательная Ценность			
Размер Порций			1 кружка
Расфасовку На Упаковке			2
Количество на порцию			
Калории			250
Калории от жиров			110
% Ежедневного Рациона			
Всего Жиров	12г		18%
Насыщенных Жиров	3г		15%
Транс Жиров	3г		
Холестерол	30мг		10%
Натрия	470мг		20%
Всего углеводов	31г		10%
Диетической Клетчатки			0%
Сахаров	5г		
Белки	5г		
Витамина А			4%
Витамина С			2%
Кальция			20%
Железа			4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
		Калории: 2,000	2,500
Всего жиров	Less than	56g	80g
Насыщенных Жиров	Less than	20g	25g
Холестерол	Less than	300mg	300mg
Натрия	Less than	2,400mg	2,400mg
Всего Углеводов		300g	375g
Диетической Клетчатки		25g	30g

6. Быстрое руководство по % ДН

5% или менее - Мало
20% и более - Высоко

"Охота на мусор"- версия пищевых упаковок

Цель: Научиться читать пищевые упаковки и подбирать продукт, лучше подходящий вам.

Инструкция: Ниже дано сравнение двух пищевых упаковок. Ответьте на вопросы ниже, сравнив две пищевые упаковки, а затем выделите Упаковку А или Б.

Какая пищевая упаковка...

1. Содержит больше калорий на порцию	Упаковка А	Упаковка Б
2. Содержит больше сахара в порции	Этикетка А	Этикетка В
3. Содержит меньше натрия в порции	Этикетка А	Этикетка В
4. В порции больше насыщенных жиров	Этикетка А	Этикетка В
5. В порции меньше транс жиров	Этикетка А	Этикетка В
6. Больше жировых калорий	Этикетка А	Этикетка В
7. В порции больше протеинов	Этикетка А	Этикетка В
8. В порции больше общего жира	Этикетка А	Этикетка В
9. В порции больше кальция	Этикетка А	Этикетка В
10. Какой выбор здоровее?	Этикетка А	Этикетка В



Сравнение пищевой ценности марок молока

Цельное молоко

Nutrition Facts			
Размер Порций 1 кружка			
Количество на порцию			
Калории 146		Калории от Жиров 71	
		% Ежедневного Рациона	
Всего Жиров 8g			12%
Насыщенных Жиров 5g			23%
Транс Жиров 0g			
Холестерол 24mg			8%
Натрия 98mg			4%
Всего Углеводов 13g			4%
Диетической Клетчатки			0%
Сахаров 13g			
Белки 8g			
Витамина А	5%	Витамина С	0%
Кальция	28%	Железа	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 caolrie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

2% молоко с уменьшенным содержанием жира

Nutrition Facts			
Размер Порций 1 кружка			
Количество на порцию			
Калории 122		Калории от Жиров 43	
		% Ежедневного Рациона	
Всего Жиров 5g			7%
Насыщенных Жиров 3g			15%
Транс Жиров 0g			
Холестерол 20mg			7%
Натрия 100mg			4%
Всего Углеводов 12g			4%
Диетической Клетчатки 0g			0%
Сахаров 12g			
Белки 8g			
Витамина А	9%	Витамина С	1%
Кальция	29%	Железа	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 caolrie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

Сравнение пищевой ценности марок молока (продолжение)

Обезжиренное молоко

Nutrition Facts			
Размер Порций 1 кружка			
Количество На Порцию			
Калории 102	Калории от Жиров 21		
		% Ежедневного Рациона	
Всего Жиров 2g	4%		
Насыщенных Жиров 2g	8%		
Транс Жиров 0g			
Холестерол 12mg	4%		
Натрия 107mg	4%		
Всего Углеводов 13g	4%		
Диетической Клетчатки 0g	0%		
Сахаров 13g			
Белки 8g			
Витамина А	10%	Витамина С	0%
Кальция	29%	Железа	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

1% молоко с низким содержанием жира

Nutrition Facts			
Размер Порций 1 кружка			
Количество На Порцию			
Калории 86	Калории от Жиров 4		
		% Ежедневного Рациона	
Всего Жиров 0g	1%		
Насыщенных Жиров 0g	1%		
Транс Жиров 0g			
Холестерол 5mg	2%		
Натрия 127mg	5%		
Всего Углеводов 12g	4%		
Диетической Клетчатки 0g	0%		
Сахаров 12g			
Белки 8g			
Витамина А	23%	Витамина С	4%
Кальция	50%	Железа	1%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

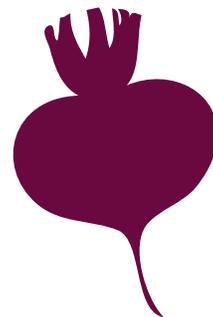
Как перехитрить продовольственный магазин

Знаете ли вы?

- Где находится самая здоровая пища?
- Выставлены ли товары в конце прохода на распродажу?
- Есть ли обычно разница в цене между именитым брендом и товаром, не имеющим торговой марки? Как насчёт качества?
- Почему конфеты и журналы всегда возле кассы?
- На каких полках самые дорогие товары? Как насчёт злаковых хлопьев, предлагаемых детям?
- Когда вы должны класть охлаждённые и замороженные продукты в вашу корзину? Почему?

Несколько советов:

- Цена за единицу позволяет вам сравнить цену двух упаковок, которые могут содержать различное количество пищи.
- Более объёмные упаковки часто имеют более низкую цену за единицу; однако, убедитесь, что вы сможете съесть содержимое полностью до того, как оно испортится. Найдите магазины, торгующие продуктами питания оптом либо россыпью.
- Немарочные товары часто не отличаются от брендовых товаров ничем, кроме цены.
- Никогда не покупайте овреждённый товар.



Составьте план питания и список покупок

Планируя питание заранее, можно достичь важных целей:

- Экономия времени
- Экономия денег
- Поощрение к более здоровой пище и большему разнообразию



Составление бюджета, планирование и покупки в продовольственном магазине - прекрасный способ научить детей “реальной жизни”, с которой вашим детям предстоит столкнуться!

Как это сделать?

- Определите, какие блюда вы бы хотели приготовить для нескольких приёмов пищи.
- Используя рецепты, составьте список покупок, включающих все ингредиенты для каждого рецепта. Убедитесь, что на кухне достаточно таких продуктов, как оливковое масло, соль и перец. Вероятно, вам не нужно покупать всё.
- Отсортируйте ваш список покупок по типу продукта: овощи и зелень, мясо, молочные продукты и бакалейные товары (продовольственные товары, которые могут храниться при комнатной температуре (напр., крупы, мука, рис, сахар, консервы и т. д.))
- Продовольственный магазин! Сохраняйте кассовый чек, это поможет составить бюджет на будущее.

Ваш план питания и список покупок

БЛЮДО	СПИСОК ПОКУПОК
	Овощи
	Мясо
	Молочные продукты
	Бакалея

Супер продукты

Оливковое масло холодного отжима экстра класса

Преимущества: Помогает контролировать уровень сахара и понижает раздражение (которое может стать причиной диабета).

Использовать: Каждый день! Полейте овощи и мясо перед тем, как тушить или запекать. Приготовьте соус к салату: смешайте 3 порции масла с порцией лимона или уксуса.

Тихоокеанский лосось

Преимущества: Жирные кислоты омега-3 способны улучшить чувствительность к инсулину и снизить воспаление. Они также защищают от болезни сердца.

Использовать: Запеките или зажарьте на открытом огне, добавив немного оливкового масла, соли или перца и подавайте в качестве источника протеина.

Лук

Преимущества: Поддерживает стабильный уровень сахара в крови.

Использовать: Жарьте в небольшом количестве жира и добавляйте в блюда из яиц, в соусы к макаронам, блюда быстрого обжаривания (стир-фрай), супы и др.

Корица

Преимущества: Может понизить холестерин, облегчить боли при артрите, снизить уровень сахара в крови и повысить количество инсулина, вырабатываемого вашим организмом.

Использовать: Добавьте в любую пищу как приправу: от печеных яблок до индийского карри.

Орехи

Преимущества: Полезные жиры, витамины и минералы, которые снижают риск диабета и помогают контролировать уровень сахара в крови, а также ваш вес.

Использовать: Едите как закуску, добавляйте в салат или карри, в йогурт или экспериментируйте с разными ореховыми маслами.

Черника

Преимущества: Содержит много антиоксидантов, калия и витамина С, снижает риск болезни сердца и рака.

Использовать: Употребляйте в качестве перекуса, добавляйте в йогурт или сухой завтрак, испеките порцию кексов с черникой с цельного зерна.

Брокколи

Преимущества: Содержит витамины С и К, много клетчатки и может предотвращать рак.

Использовать: Обжарьте, жарьте на открытом огне, варите на пару или едите сырой. Добавляйте к макаронам, яйцам или едите как гарнир.

Листовая зелень

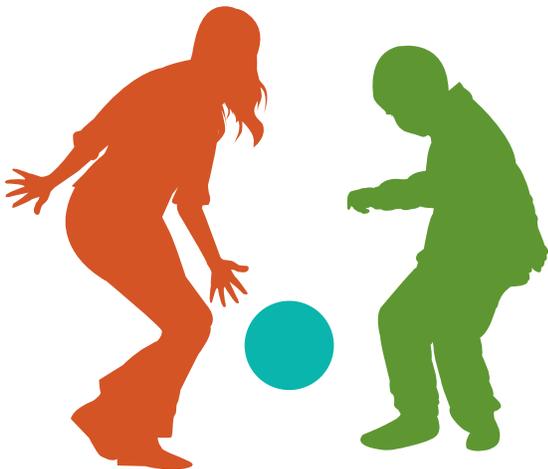
Преимущества: Содержит кальций, фолиевую кислоту и витамин К, помогает сохранять кости сильными и сердце здоровым.

Использовать: Шпинат в салатах с орехами, апельсинами и клюквой; поджарьте листовую свеклу в небольшом количестве жира и добавьте в пирог; запеките листья кудрявой капусты в оливковом масле с добавлением соли до хрустящей корочки; варите листовую капусту «кейл» в соленой воде или овощном бульоне 40 минут или пока она не размякнет.

Активный способ жизни и упражнения

Взрослым нужно 30 минут физической активности в день, а детям – 60 минут, но это время можно разделить на части в течение дня.

- Ограничьте время, проводимое перед экраном (телевизор, видео игры и компьютер)
- Время, проводимое детьми перед телевизором, напрямую связано с ожирением.
- Среди детей, которые смотрят телевизор больше 3 часов в день, вероятность ожирения на 50% больше, чем у детей, которые сидят перед экраном меньше 2 часов.
- Исследования показали, что у детей в возрасте от 1 до 4 лет, каждый дополнительный час просмотра телевизора в день увеличивает риск избыточного веса на 6%.



«Самый простой способ повысить активность – это выключить телевизор. Почти все остальные занятия потребляют больше энергии, чем просмотр телевизора.»

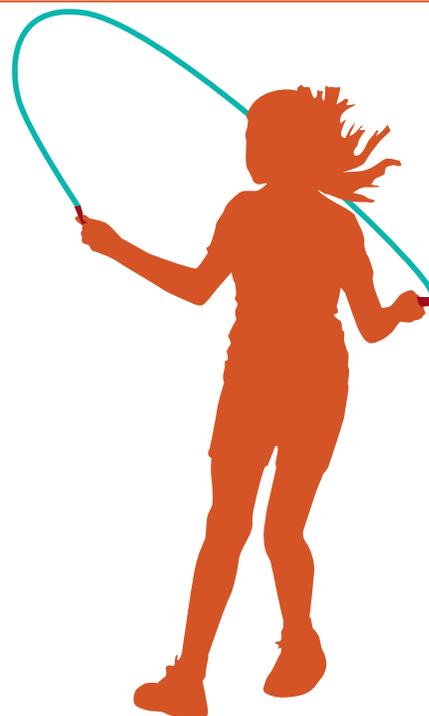
- Д-р. Уильям Дайтс

- Достаточно ли Вы физически активны? А Ваша семья?
- Как можно повысить Вашу физическую активность на протяжении обычного дня?

Как делать зарядку в небольших помещениях

- Прыгайте на скакалке
- Подпрыгивайте, поднимая и опуская руки
- Проводите танцевальные вечеринки
- Делайте упражнения с обручем
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта
- Делайте йогу и разминайтесь
- Занимайтесь борьбой
- Убирайте по дому

Как создать РАЗУМНЫЙ план для достижения этих целей?



Полезные для здоровья изменения

- 1.** Карла--65-летняя женщина. Она часто чувствует себя усталой и вялой. Ее врач думает, что у нее повышенный риск сахарного диабета из-за ее веса, истории схожих проблем в семье, этнической принадлежности и повышенного кровяного давления. По утрам Карла пьет чашку кофе но иногда она ест только ломтик белого хлеба со сливочным маслом. Она обедает в кафетерии на работе и перекусывает днем фруктом, чипсами, конфетками и колой-лайт. На ужин--когда у нее есть еда дома--она кушает листья салата и макароны, гамбургеры или курицу с рисом. Но она часто слишком усталая, чтобы пойти в магазин после работы, и в эти дни она кушает размороженную пиццу, хлопью или то, что есть неподалеку. Она никогда не занималась регулярно физическими упражнениями, и не знает, с чего начать.
- 2.** Лаура одна воспитывает 3 детей и работает полный рабочий день. По утрам она спешит собрать детей в школу и детский сад. Ей редко хватает времени поесть перед работой или упаковать обед. Она не чувствует голода до обеда, но пьет много кофе и диетической газировки на работе. К вечеру у неё не остается сил готовить ужин и помогать детям с домашними заданиями. Семья часто ест замороженные рыбные палочки и нездоровую пищу. Чтобы занять детей, пока она готовит ужин, семья смотрят телевизор. Хотя Лаура почти ничего не ест весь день, она не может потерять вес, который набрала после рождения последнего ребенка.
- 3.** Джесси ненавидит встать утром! Она хотела бы спать подольше, чем позавтракать. Но когда она дойдет до школы, она чувствует себя голодной и усталой. Она часто засыпается во время занятии. Она кушает в основном в школьной кафетерии, но обычно она выбирает такие продукты, как чипсы, сок, и картофель-фри. После школы, она часто перекусывает колу, печения и конфеты. Ее мама всегда приезжает домой и готовит здоровый ужин.
- 4.** Тони--спортсмен, который занимается спортом почти каждый день после школы. Он должен много есть, и он так и делает! Он кушает хлопью утром, обед в кафетерии, и он покупает себе фастфуд каждый день до тренировки. Его мама готовит большой ужин каждый вечер: жаренную курицу, например, с картофельным пюре. Несмотря на то, что он занимается спортом, Тони переживает о том, что он слишком много весит. Но, в то же время, ему нужно достаточно энергии, чтобы хорошо играть.
- 5.** Джилл не кушает по расписанию. Если она просыпается вовремя она позавтракает, но она часто пропускает обед потому что ей не нравится еда в кафетерии. Она пьет много колы-лайта, и она обычно ест фрукт, сыр, овощи и хлеб. Она поздно ложится спать и часто кушает около 11 часов вечером. Ее семья редко ужинает вместе потому что у всех--полное расписание.

- 1.** Что бы Вы посоветовали этим людям для создания более здорового образа жизни?
- 2.** Какая еще информация могла бы быть важной?
- 3.** Какие изменения будут для них самыми трудными?
- 4.** Можете ли Вы предложить РАЗУМНУЮ цель для каждого?

Как питаться вне дома и оставаться здоровым

- Индустрия фастфудов тратит много денег на маркетинг. Отдавайте себе отчет о целях телевизионной рекламы, скрытой рекламы, рекламных щитов и др. Рассказывайте об этом детям.
- Пересмотрите то, что вы пьете: выбирайте воду, а не сладкие напитки.
- Заказывайте соусы и приправы отдельно. Макайте еду в соус, не поливайте им!
- Используйте острый соус или горчицу вместо майонеза и растительного масла.
- Избегайте блюд с таким описанием: запеченное, панированное, масляное, сырное, сливочное, под соусом, жареное, взбитое.
- Выбирайте блюда, с таким описанием: печеное, жареное на открытом огне, вареное в кипятке, жареное на гриле, обжаренное, вареное на пару.
- Делитесь закусками с другом.
- Внимательно рассчитайте порции. Можете ли вы утолить свой аппетит к жареному картофелю, съев маленькую порцию вместо большой?
- Не переедайте. Возьмите то, что осталось, домой.
- Принесите еду домой и добавьте сырые овощи или фрукты для полноценного блюда.
- Проезжайте мимо «сервиса-на-ходу»: там вряд ли можно найти здоровую пищу!



Более здоровое питание в студенческих общежитиях

Проблема: Маленький холодильник и морозильная камера могут ограничивать количество свежих продуктов в доме.

Решение: Храните в холодильнике только те продукты, которые нужно хранить при низких температурах. Некоторые фрукты и овощи можно оставлять в чулане или кладовой – см. в конце книги.

Проблема: Здоровая пища часто наиболее дорогая.

Решение: Здоровый организм поможет вам сэкономить на лечении в будущем, поэтому важно есть здоровую еду как можно чаще.

- Ищите купоны.
- Тратьте деньги только на здоровую пищу. Нездоровая еда может стоить дешево, но она не обеспечивает вас необходимыми питательными веществами.
- Мясо обычно стоит дорого: попробуйте вегетарианские блюда несколько раз в неделю.
- Закупайте продукты оптом. Если их нигде хранить, предложите другу разделить еду и чек.
- Узнайте, где в вашей окрестности предлагают здоровое питание бесплатно.
- Ешьте еду, которую предлагают в благотворительных продовольственных фондах! Она бесплатная и часто включает много свежих продуктов.
- Избегайте магазинов за углом и ищите ближайший продуктовый магазин с наилучшими предложениями и скидками.

Проблема: Часто в общежитиях в комнате есть только микроволновые печи.

Решение: Спросите у менеджеров, можете ли вы купить дешевую рисоварку, мультиварку или тостер. Включите фантазию, в рисоварках можно готовить не только рис! Они подходят для супов, овощей и рыбы на пару или для варки любых круп. Тостеры можно использо-

вать как плиты, но время приготовления будет отличаться.

- Микроволновки предназначены не только для разогрева еды. В них можно приготовить разные блюда – от яичницы до макарон.
- В магазинах эконом класса, например «Goodwill», можно найти очень дешевые кухонные принадлежности.

Проблема: Поблизости нет продуктовых магазинов, а в магазинах за углом небольшой выбор свежих продуктов.

Решение: Проверяйте информацию о питательной ценности продукта, чтобы найти наиболее здоровую пищу в магазинах за углом.

- Избегайте продуктов, где первым ингредиентом указан сахар, продуктов, которые содержат частично гидролизованное масло (транс-жиры) или большое количество соли (более 140 мг на порцию).
- Выбирайте продукты из непросеянной муки или цельного зерна. Они должны быть указаны первыми в списке ингредиентов.
- Чем меньше ингредиентов, тем лучше. Обычно это значит, что внесено меньше опасных составляющих.
- Примеры: овощной суп, вместо мясного, обычные картофельные чипсы, крендели или попкорн вместо приправленных или других упакованных закусок, злаки из цельного зерна, хлеб и крекеры, вода или молоко вместо газированной воды или сока.
- Иногда фармацевтические магазины, например, «Walgreens» или «CVS», предлагают выгодные цены на консервированного тунца, лосося или другие товары. Такие магазины, как правило, предлагают выбор более здоровой еды, чем магазины за углом.
- Посетите фермерские рынки в конце дня – фермеры часто предлагают выгодные сделки! Многие рынки принимают карты EBT.

Приготовление пищи для одной персоны

Приготовление пищи дома может стать самым легким способом регулярно есть здоровую еду. Тем не менее, готовка дома может казаться проблемной или скучной, если вы готовите только для себя. Мы предлагаем несколько советов, как сделать ваши блюда здоровыми, вкусными и разнообразными.

- Готовьте только тогда, когда вы полны сил. Нарезьте фрукты и овощи, чтобы хранить их в качестве легких закусок или приготовьте целое блюдо. Ужин не обязательно должен быть самым большим блюдом дня, если у вас есть время и энергия в середине дня, кушайте самое большое блюдо тогда.
- Приготовьте большое количество еды и заморозьте её. Приготовьте много зерновых или бобов и заморозьте, чтобы потом легко добавлять их к главному блюду. Супы и запеканки лучше замораживать в емкостях на одну порцию.
- Планируйте ваш рацион каждую неделю. Используйте те же ингредиенты по-разному для многих блюд. Например, покупайте овощи, которые можно есть вареными и сырыми – сельдерей можно использовать для супа, бутербродов, можно обжарить или добавить в салат.
- Сначала едите продукты, которые легко портятся, такие как салат, а более твердые продукты, например, брокколи, держите на потом. А ещё лучше запастись овощами – тыквой, луком и картофелем – которые можно хранить месяцами (и не в холодильнике).
- Покупайте много продуктов сразу. Если у вас нет достаточно места для хранения, попросите друзей разделить чек и продукты. Для оптовых покупок выбирайте продукты с длительным сроком хранения.
- Покупайте только то, что съедите. Даже если порция на одного стоит дороже в магазинах, все равно это будет дешевле, чем обед в кафе или ресторанах.
- Пускай ваша кладовка будет полна продуктов. Более вероятно, что вы будете готовить, если у вас уже будут ингредиенты, которые можно долго хранить, например, сушеная трава, растительное масло, консервы и приправы.
- Угощайте друзей или соседей, если у вас есть лишняя еда. Возможно, они ответят тем же!

Варианты блюд

Яйца – прекрасное сервировочное блюдо – добавьте овощей, сыра и гренку с цельного зерна, чтобы приготовить сытное блюдо.

Начните с сухих круп, таких как рис или макароны, добавьте овощей (свежих, мороженых или консервированных), протеин (например, мясо лосося – свежее, мороженое или консервированное), соус и приправы – масло и чеснок или соевый соус и имбирь.

Добавьте вареное мясо курицы в салат с орешками и фруктами или к бутерброду с цельнозернового хлеба с сыром, салатом и помидорами.

Приготовьте блюдо из лапши по китайски: вареные макароны или вымоченную рисовую лапшу размешать с жареными овощами и смесью соевого соуса и арахисового масла.

Перемешайте вареный кус-кус с соусом из уксуса, оливкового масла, соли и перца, также добавьте много овощей, черных бобов и консервированной кукурузы.

Экономим время на готовке

Не хватает времени и энергии?

Здесь собраны некоторые советы, с помощью которых вы можете готовить здоровые и питательные блюда в конце длинного и утомительного дня:

Научитесь резать овощи быстро и эффективно. Большинство людей медленно режет лук. Уделите несколько минут времени и посмотрите как это делать быстро! Посетите сайт для наглядной демонстрации: www.youtube.com/watch?v=aDjNI5gs4nM

Чтобы сэкономить время на нарезке овощей вечером при приготовлении блюда, нарежьте их на выходных или с утра. Или всегда режьте больше овощей, чем нужно, так что вы приготовитесь к приготовлению следующего блюда. Храните их в пластиковых контейнерах или пластиковых мешках в холодильнике.

Используйте острый нож. Тупые ножи опасны и требуют гораздо больше энергии при использовании. Также не используйте маленький нож для больших продуктов.

Научитесь измерять ингредиенты на глаз - запоминайте, как одна кружка нарезанных овощей выглядит на резательной доске или чайная ложка специй на ладони руки. В большинстве случаев точность не имеет значения (выпечка является исключением).

С утра выложите все кастрюли или сковородки, которые вам потребуются вечером. Если ваши овощи уже порезаны, а кастрюли выложены, вы скорее всего начнете готовить.

У вас есть дети? Дайте им работу - протереть стол и накрыть его, помыть овощи или собрать ингредиенты.

Мультиварки и рисоварки отлично экономят время - их также можно приобрести за малую цену в секонд-хендах. Обратитесь к Книге рецептов Лихс Пентри за идеями!

Приготовьте еще одного цыпленка ночью: можно пустить его на несколько разных блюд - тако, суп или дополнение к салату.

Всегда держите замороженные овощи в морозилке - их не нужно мыть и резать!



Факторы риска сахарного диабета 2-го типа

Знаете ли вы что...?

Почти 6 миллионов американцев больны диабетом второго типа и не подозревают об этом. У некоторых нет симптомов, тогда как другие не знают, на что следует обратить внимание.

Симптомы

- усиленный голод/жажда
- усталость
- учащение мочеиспускания, особенно по ночам
- снижение веса
- размытое зрение
- незаживающие раны

Диагноз на ранней стадии

Если вы вовремя обнаружите, что больны диабетом, вы сможете начать лечение и предотвратить разрушение организма.

Нужно ли мне пройти обследование?

- Вы старше 45?
- Ваш вес выше нормы (см. таблицу индексов массы тела на следующей странице)?

К вам применимо одно или более из следующего:

- Один из родителей, брат или сестра больны диабетом
- В роду были представители коренного населения Аляски, американских индейцев, афроамериканцев, испанцев/латино, азиатов, коренного населения американских или тихоокеанских островов
- Вы перенесли диабет беременных, либо родили ребенка весом более 4 килограмм
- Высокое кровяное давление (150/90 или выше)
- Уровни холестерина отличаются от нор-

мы – содержание холестерина липопротеидов высокой плотности («хорошего холестерина») менее 35 мг/дл или триглицерида более 250 мг/дл.

- Занимаетесь спортом реже трех раз в неделю
- У вас диагностирована болезнь поликистозных яичников, также известная как ПКЯ (только для женщин)
- Во время предыдущего обследования у вас обнаружилась нарушенная гликемия натощак (НГН) или нарушение переносимости глюкозы (НПГ)
- У вас есть другие клинические заболевания, связанные с инсулинорезистентностью, например, акантокератодермия (характеризуется темными плотными высыпаниями в области шеи или подмышек)
- У вас есть сердечно-сосудистые заболевания

Высокое давление

Артериальное давление **140/90 и выше** считается **повышенным**. Хорошим давлением считается **120/80**. Проверяйте кровяное давление не реже одного раза в год.

Высокое кровяное давление увеличивает Ваш риск...

- Инсульта
- Инфаркта
- Заболеваний почек
- Проблем со зрением
- Смерти

Профилактика давления

High Blood Pressure can be preventable by following these easy steps:

- Ведите активный образ жизни.
- Уменьшите потребление соли.
- Уменьшите потребление алкоголя.
- Поддерживайте нормальный вес.

Как создать РАЗУМНЫЙ план для достижения этих целей?

Остеопороз

Остеопороз не лечится, однако его можно избежать или замедлить процесс потери костной ткани.

Профилактика и лечение включают в себя прием Кальция и Витамина Д, силовые упражнения, а также избегание падений и лекарства для костей.

Получайте кальций из продуктов питания

Взрослые от 19 до 50 лет должны получать 1000 мг кальция каждый день. Взрослые за 50 должны получать 1200 мг каждый день.

- Ешьте 3-4 порции молочных и других продуктов с высоким содержанием кальция каждый день (см. график ниже).
- Обращайте внимание на этикетки на продуктах:
 - 100% от дневной нормы (% ДН) = 1000 мг
 - Добавьте ноль до значения процента, чтобы получить миллиграммы кальция в одной порции (Пример: 30% ДН = 300 мг кальция)

Если вы не едите молочные продукты, можно получить кальций от:

сеledки, тофу с добавленной кальцием ("calcium sulfate"), апельсинового сока с добавленной кальцием ("calcium fortified"), хлеба с добавленной кальцием ("calcium fortified"), лосося, шпината, особенные напитки, например Карнейшан или Эншур ("Carnation Instant Breakfast", "Ensure"), хлопья с добавленной кальцием ("calcium fortified"), листья от репы, кудрявая капуста "кейл" (темные зеленые, кудрявые листья, варенные на пару или сырые), соевый напиток с добавленной кальцием ("calcium fortified"), китайская капуста, сырая, тортилья из кукурузы или муки, брокколи

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИИ	% ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА
йогурт (8 oz./230 г.)	415 мг	42%
безжирное молоко (8 oz./230 г.)	300 мг	30%
сыр "чеддар" (1 oz./30 г.)	306 мг	30%
замороженный йогурт (полстакана)	103 мг	10%
мороженное (полстакана)	85 мг	9%

Остеопороз (продолжал)

Чтобы кальций хорошо усваивался

Рекомендовано потреблять 800-1000 международных единиц Витамина Д посредством пищи или добавок.

Избегайте продуктов с высоким содержанием фосфора, так как он может стимулировать потерю костной ткани. Пища с высоким содержанием фосфора включает в себя: красное мясо, безалкогольные напитки и пищу с фосфорными добавками. Избыточное количество алкоголя и кофеина замедляют процесс усваивания кальция.

Пребывание на солнце от 5 до 30 минут по крайней мере два раза в неделю без солнечной защиты между 10:00 утра и 3:00 дня дает достаточное количество Витамина D, который ускоряет усвоение кальция. Также предпочтительно употреблять продукты с содержанием витамина D. Данные продукты включают в себя: рыбу (лосось, скумбрия, тунец), рыбий печеночный жир, сыр, желтки яиц и витаминизированные пищевые продукты.

Не ешьте продукты с высоким содержанием кальция вместе с

- таблетками, пищевыми добавками или напитками, обогащенными клетчаткой (например, Metamucil®)
- кофе и другими напитками богатыми на кофеин
- алкоголем
- некоторыми лекарствами (спросите фармацевта)

Профилактика с помощью упражнений

Чтобы сохранить кости крепкими, вам следует получать требуемые количества кальция с помощью диеты, а также упражнений. Доказано, что силовые упражнения уменьшают потерю костной ткани и являются профилактикой остеопороза. В числе упражнений: ходьба, бег, теннис, балет, лазание по лестницам, аэробика и поднятие тяжестей. Рекомендуется выполнять данные действия 3 раза в неделю по 30-45 минут.



Как читать рецепт

Фруктовые коктейли

Время приготовления: 5 мин

Время готовки: 0 мин **Количество:** 2 порции

Подходит для • всех возрастов • ограниченной кухни • готовки с детьми

Ингредиенты:

1 к. ягод, свежих или замороженных (если вы используете замороженные ягоды, вам могут не понадобиться кубики льда)

4 унции ванильного обезжиренного йогурта

1/2 к. 100% яблочного сока

1 банан, порезать на кусочки

4 кубика льда

Указания:

Налейте яблочный сок, йогурт, ягоды и банан в блендер. Накройте крышкой и размельчите до жидкого состояния.

Пока блендер работает, киньте кубики льда в блендер по одному.

Размельчите до жидкого состояния.

В одной порции: 446 калорий, 4.4 гр общих жиров (2.1 гр насыщ), 70 гр сахаров, 185 мг натрия, 3 гр клетчатки

Всегда полностью читайте рецепт перед началом готовки. Если вы знаете, как читать рецепт, приготовление блюд станет легче. Убедитесь что все ингредиенты у вас есть. Полное прочтение рецепта также даст вам возможность понять каждый этап. Иногда рецепты бывают запутанными, и пытаться разобраться в них во время приготовления блюда может быть нелегко.

Части рецепта:

Заглавие: Фруктовые напитки. Заглавие может объяснять рецепт или заглавие может быть просто забавным. Например, “Обезьяний Напиток” может быть названием рецепта, но такое заглавие ничего не объясняет о самом рецепте, кроме того, что это - напиток.

Порции: Размер порций сообщает нам, для скольких персон предназначен рецепт или, в случае выпечки, например, печенья, сколько печенья получится в конце. Это - ориентировочная информация, которая не всегда точна.

Список ингредиентов: Список ингредиентов обычно находится в начале рецепта, однако иногда ингредиенты перечисляются по ходу рецепта. Вам потребуется выучить меры измерения, столовые ложки, кружки, и тд. (в зависимости от места проживания это могут быть литры и миллилитры).

Указания: иногда включены в список ингредиентов. Например, “1 луковица, порезать” будет означать, что вам нужно порезать лук перед тем, как добавлять его. Важно уделять внимание данным указаниям.

Как читать рецепт продолжение...

В списке ингредиентов можно обнаружить слово “на усмотрение”. Рецепты иногда включают такие ингредиенты, как изюм или орехи, которые не являются обязательными для рецепта, а могут быть добавлены по желанию. Так, в рецепте может быть указано “1 кружка изюма на усмотрение”, или “по желанию”.

Указания: дают вам пошаговое объяснение рецепта. Внимательно прочитайте и соблюдайте указания, чтобы обеспечить успешное приготовление блюда.

Время: В рецепт включено два времени. Время приготовления означает требуемое время для приготовления блюда. Время указано приблизительно и зависит от опыта повара. Другое время в рецепте означает время готовки. Оно является более точным и должно соблюдаться.

Аббревиатуры: могут быть использованы в мерах измерения. Самые распространенные: **к**=кружка **стл** = столовая ложка **чл.** = чайная ложка

Суп из гиацинтовых бобов

Время приг.: замачивание на ночь + 15 мин

Время готовки: 30 мин Количество: 6 порций

Подходит для • всех возрастов • ограниченной кухни • готовки с детьми

Ингредиенты:

1 фунт сушеных гиацинтовых бобов
или 2 (16 унций) консервированных
гиацинтовых бобов (промойте и слейте
воду)
1 стл. канолы или оливкового масла
1 средняя луковица, резаная
4 зубчика чеснока, измельченные
1 морковь, кубиками
1 болгарский перец, резаный
8 к. воды
2 чл. орегано
1/2 чл. кумина
Соль и перец по вкусу
2 стл. лимонного сока

Указания:

Замочите бобы на ночь (если бобы
сушеные)

Нагрейте масло на среднем огне в
большой кастрюле. Сотрируйте чеснок,
лук, морковь и перец до размягчения.

Добавьте бобы и воду, специи и
приправы.

Томите на медленном огне 30 минут, до
достижения мягкости бобов. Добавьте
лимонный сок.

На усмотрение: Подавать со сметаной и
сыром чеддер сверху.

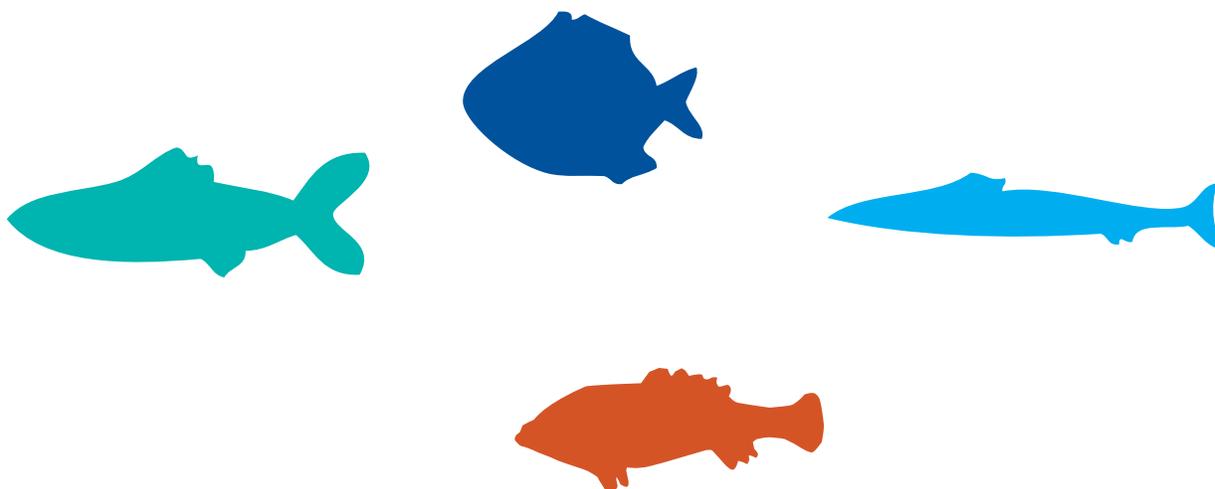
В порции: 303 калории, 3.6 гр. общего жира (0.5 гр нас.), 3.9 гр сахаров,
50 мг натрия, 12.8 гр клетчатки

Рыба и ртуть

Практически все виды рыбы содержат следы ртути, особенно метилртути. Существуют виды рыбы, которые содержат более высокие уровни ртути, чем другие, и которые могут нанести ущерб нервной системе эмбриона или малыша. Для большинства людей не существует риска для здоровья от ртути в рыбе и моллюсках. Риск для здоровья от отравления ртутью зависит от употребленного количества рыбы и уровней ртути внутри рыб и моллюсков. Поэтому, Управление по контролю продуктов питания и лекарственных средств (FDA) рекомендует женщинам, планирующим беременность, беременным женщинам, кормящим матерям и маленьким детям избегать определенных типов рыбы и моллюсков, и вместо этого употреблять морепродукты с более низким содержанием ртути.

Ртуть может изначально встречаться в окружающей среде, и также может быть найдена в воздухе в результате индустриального загрязнения. Когда ртуть выпадает из воздуха, она накапливается в ручьях и океанах, и там преобразуется в метилртуть. Рыбы и моллюски, которые живут в данной среде, впитывают метилртуть и усваивают ее. У некоторых типов рыб и моллюсков уровни ртути выше, чем у других, в зависимости от того, чем питается рыба, от разновидности рыбы, ее возраста и размера, типа воды, в которой она обитает.

В целом, плотоядные рыбы имеют более высокие уровни ртути, чем травоядные или маленькие рыбы. В пределах одного вида более старые и большие рыбы имеют более высокие уровни метилртути, чем маленькие рыбы.



Этикетки продуктов – в дополнение к «составу» и «питательной ценности»

Органический (по нормам министерства сельского хозяйства США)

«Органическое мясо» означает, что:

- животным не давали антибиотики или гормоны роста
- животных кормили только органическими кормами
- у животных была возможность пастись на свежем воздухе

Органические продукты производятся:

- без синтетических пестицидов, без удобрений, произведенных с использованием нефти, и без удобрений на основе осадка сточных вод
- без генетически модифицированных организмов (ГМО)

Преимущества употребления в пищу органических продуктов:

- Исследования показали, что некоторые органические продукты имеют большую питательную ценность.
- Органические продукты всегда более свежие. Они не содержат консервантов, и их следует употребить в пищу вскоре после сбора.
- Долгосрочный эффект употребления в пищу остаточных пестицидов неизвестен.
- Органическое сельское хозяйство щадит окружающую среду и использует устойчивые методы ведения хозяйства.

Также:

- Сертификация органических продуктов требует времени и денег.
- Многие фермеры ведут органическое хозяйство, но не могут себе позволить сертификацию.
- Покупайте продукты на местных фермерских рынках и задавайте вопросы о способах ведения хозяйства.

Без глютена (не регулируется министерством сельского хозяйства США; обычно содержание менее 0,002%)

Глютен – это белок, содержащийся в:

- различных зерновых (пшеница, полба, спельта, рожь, солод, тритикале, и в некоторых случаях овес)
- пищевых добавках для ароматизации

Натуральный

Нормы министерства сельского хозяйства США установлены только для мяса; в остальных случаях термин «натуральный» может использоваться почти без ограничений. Часто используется для описания продуктов, не содержащих синтетических красителей, ароматизаторов, подсластителей, консервантов и ингредиентов.

Тем не менее, продукты могут обрабатываться естественными способами. Например, цыплятам часто вводят соляной раствор, чтобы они казались более упитанными.

Название «органический» описывает и процесс производства продуктов (без пестицидов, гормонов роста и пр.), тогда как «натуральный» относится только к самому продукту в его текущем состоянии.

Выращенный в естественных условиях

Может применяться для мяса, яиц или молочных продуктов, но нормы министерства сельского хозяйства США установлены только для курицы. У цыплят должна быть возможность пастись на открытом воздухе, но размеры и качество пастбища не регламентированы.

На выпасе

Один из самых гуманных методов выращивания животных, «на выпасе» относится к животным, которые не содержались в клетке и ели то, что им предназначено природой. Сторонники этого метода животноводства утверждают, что полученное в результате мясо лучше на вкус!

Без рБСТ

- рБСТ – это гормон роста, который колют молочным коровам, чтобы они давали больше молока.
- Исследования показали, что он наносит вред коровам, а также что существует возможная (пока не доказанная) связь между рБСТ и заболеваниями раком у людей.

Фермерский рынок

Фермерские рынки – это отличное место, где можно запастись свежими местными продуктами по доступным ценам каждую неделю. Если в вашем районе есть фермерский рынок, возможно стоит превратить визиты туда в еженедельную практику.

Получите максимум за свои деньги...

- Покупая сезонные продукты и продукты, которые продают в избытке. Проверьте, какие овощи и фрукты хранятся хорошо. (Для детальной информации см. стр. 59.)
- Делая покупки ближе к концу рабочего дня. Фермеры часто готовы предложить выгодные сделки, чтобы не везти свои продукты обратно домой.
- Решая, как вы будете использовать продукты, которые покупаете до того, как вы их купите, чтобы они потом не пропадали.
- Можно ли есть эти овощи и фрукты сырыми?
- Знаю ли я, как это готовить?
- Есть ли у меня средства/рецепты для готовки, если эти продукты для меня совсем новые?

Вопросы, которые нужно задавать фермерам (ваши дети тоже могут спрашивать!):

- «Я заметила, что ваш продукт не сертифицирован как органический. Как вы его выращиваете? Вы распыляете или пользуетесь химическими удобрениями, пестицидами или опылителями?»
- «Я заметила, что ваш продукт сертифицирован как органический. Как вы ведете контроль над пестицидами и сорняками? Какие продукты наиболее трудно выращивать как органические?»
- «Как бы вы посоветовали готовить эти продукты? Я могла бы попробовать что-то новое».
- «Можно ли ожидать поступления новых продуктов в ближайшие несколько недель?»

Посетите EatFresh - с телефона или из дома - чтобы найти фермерские рынки рядом с вами.

Кушать «по сезонам»

Определенные фрукты и овощи растут в определенные времена года. Фрукты и овощи — вкуснее, когда их выращивали в правильном сезоне, и к тому же они содержат больше питательную ценность. Например, клубника, съеденная летом будет слаще и содержит больше витамина С чем клубника, съеденная в декабре. **Данная таблица показывает какие фрукты и овощи вы увидите в местном Пантри в каждом времени года.**

ВЕСНОЙ	ЛЕТОМ
лук	лук
морковь	морковь
картошка	картошка
капуста	капуста
апельсины	апельсины
ОСЕНЬЮ	кукуруза
лук	косточковые фрукты
морковь	груши
картошка	помидоры
капуста	арбуз
апельсины	ЗИМОЙ
яблоки	лук
сладкая картошка/ямс	морковь
помидоры	картошка
арбуз	капуста
зимние кабачки	апельсины
	сладкая картошка/ямс
	брокколи, репа