



## Простое начало с MyPlate

Здоровое питание важно в любом возрасте. Ешьте разнообразные фрукты, овощи, злаки, белковую пищу, а также молочные продукты или обогащенные соевые продукты. Когда вы решаете, что съесть или выпить, выбирайте варианты, богатые питательными веществами и с ограниченным содержанием добавленного сахара, насыщенных жиров и соли. Начните с советов, представленных ниже.



### Выбирайте цельные фрукты

Добавьте фрукты к завтраку! Дополните цельнозерновую кашу любимыми фруктами, добавьте ягоды к блинчикам или перемешайте горячую овсянку с сухофруктами.



### Разнообразьте употребляемые овощи

Готовьте разнообразные, разноцветные блюда из овощей. Приготовьте дополнительную порцию овощей и отложите их на потом. Используйте их для приготовления рагу, супа или блюд из макарон.



### Разнообразьте белковые продукты

В следующий раз, когда будете готовить тако, попробуйте добавить новый белковый продукт, например креветки, фасоль, курицу или говядину.



### Половина злаков должна быть цельнозерновой

Добавляйте коричневый рис в блюда, которые готовите путем быстрого обжаривания. Для питательности сочетайте свои любимые овощи и белковые продукты.



### Перейдите на коровье молоко и йогурт с низким содержанием жира или обезжиренные продукты (либо безлактозные молочные, либо обогащенные соевые)

Попробуйте на завтрак йогуртовое парфе, приготовленное из коровьего молока с низким содержанием жира или обогащенного соевого молока. Добавьте фрукты и орехи, чтобы получить еще две группы продуктов.



### Пейте и ешьте меньше продуктов, содержащих добавленный сахар, насыщенные жиры и соль

Чаще готовьте дома, чтобы ограничить количество добавленного сахара, насыщенных жиров и соли. Читайте списки ингредиентов и используйте [этикетки с информацией о пищевой ценности](#) для сравнения продуктов.