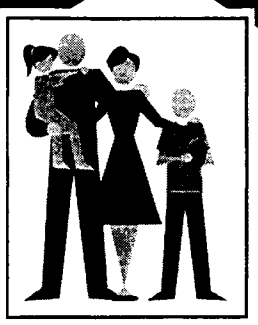

Better Health Begins With You!

Lepszy stan zdrowia zależy od nas!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

Należy spożywać 6 do 11 małych porcji chleba z niską zawartością tłuszczu, kasz, ryżu lub makaronu dziennie. Na przykład, wybierzmy płatki owsiane na śniadanie, kanapkę na lunch, a zwykły ryż na obiad.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

Należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw codziennie. Na przykład, można napić się soku pomarańczowego na śniadanie, zjeść sałatę na lunch, spożyć fasolę zieloną i gotowane ziemniaki przy obiedzie oraz winogrona na obiad.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

Należy pić co najmniej 8 szklanek czystej, świeżej wody codziennie.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

Należy jeść chude mięsa z niską zawartością tłuszczu, np. kurę lub rybę.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

Wybierzmy produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu lub bez tłuszczu, np. odtłuszczone mleko i mrożony jogurt.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

Należy ograniczyć spożycie słodyczy i napojów alkoholowych.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

Należy codziennie uprawiać aktywność fizyczną w jakiejś postaci, np. spacer, taniec lub grę sportową.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

Należy stosować olej roślinny lub olej z kanoli do gotowania zamiast smalcu czy tłuszczu zwierzęcego. Oleje roślinne są zdrowsze, ponieważ nie zawierają cholesterolu.

Polish Language Version
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.