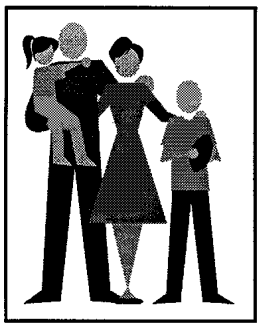

Better Health Begins With You!

O mai bună sănătate depinde de dumneavoastră!

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.

1. Consumați zilnic între 6-11 porții mici de pâine cu puțină grăsime, cereale, orez sau paste făinoase. De exemplu, alegeți făină de ovăz pentru micul dejun, un sandviş pentru masa de prânz şi orez simplu pentru cină.

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.

2. Consumați zilnic 5 porții de fructe şi legume. De exemplu, puteți consuma suc de portocale pentru micul dejun, salată pentru masa de prânz şi fasole verde, cartofi fierți şi struguri pentru cină.

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

3. Consumați zilnic cel puțin 8 pahare de apă curată şi proaspătă.

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

4. Consumați carne fără sau cu puțină grăsime, cum ar fi carnea de pasăre sau peştele.

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

5. Alegeți produse lactate fără sau cu puțină grăsime, cum ar fi laptele fără caimac sau iaurtul congelat.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Reduceți consumul de dulciuri şi băuturi alcoolice.

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

7. Luați parte zilnic la diferite activități fizice. Plimbați-vă, dansați sau participați la jocuri.

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.

8. Folosiți pentru gătit uleiuri vegetale sau ulei de canola în locul grăsimilor şi unturilor de origine animalieră. Uleiurile vegetale sunt mai sănătoase pentru organism fiindcă nu conțin colesterol.

Romanian 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.