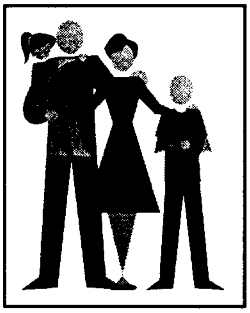


Better Health Begins With You!

Краще здоров'я починається з Вас!

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. Щоденно їжте від 6 до 11 невеликих страв з хліба з низьким вмістом жиру, каші, рису або макаронів. Наприклад, виберіть вівсяну кашу на сніданок, бутерброд на обід та чистий рис на вечерю.

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. Кожного дня їжте 5 порцій фруктів та овочів. Наприклад, Ви могли б випити помаранчевий сік на сніданок, з'їсти салат на обід, мати будь-які зелені бобові та відварену картоплю на вечерю та виноград - на вечерю.

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

3. Пийте, принаймні, по 8 склянок чистої питної води кожного дня.

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

4. Їжте пісне м'ясо з низьким вмістом жиру, таке як курка або риба.

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

5. Вибирайте молочні продукти з низьким вмістом жиру, такі як зняте молоко та заморожений йогурт.

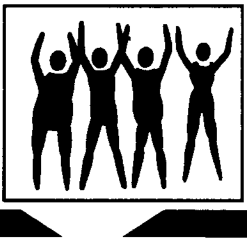
6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Обмежте Ваше споживання солодощів та алкогольних напоїв.

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

7. Кожного дня виконуйте будь-який вид фізичної діяльності. Гуляйте пішки, танцюйте або беріть участь в іграх.

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. Використовуйте рослинну або соєву олію для готування їжі натомість сала або тваринного жиру. Рослинні олії більш кращі для Вас, тому що вони не містять холестерину.

Urkranian 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.