

Выбирайте здоровые закуски

Закуски могут быть элементом здорового питания в любом возрасте. С их помощью можно утолить голод и обеспечить себя энергией и питательными веществами. Здоровые закуски богаты питательными веществами и содержат небольшое количество жиров и сахара.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЫМ ЗАКУСКАМ

Выбирайте здоровые закуски по этикеткам.

Ознакомьтесь с фактами на этикетке, чтобы знать размер порции и количество порций в пакете. Узнайте, сколько калорий и питательных веществ содержится в каждой порции. Употребляйте меньше закусок, богатых калориями и насыщенными жирами и натрием.

Ознакомьтесь с перечнем ингредиентов. Ешьте меньше закусок, где сахар указан как первый ингредиент. Сахарные добавки включают в себя желтый сахар,

тростниковый сахар, заменитель сахара, кукурузный сироп, декстрозу, фруктозу, глюкозу, мед, инвертный сахар, лактозу, солодовый сахар, мальтозу, кленовый сироп, патоку и сахарозу.

Выбирайте продукты с надписями *без жира, маложирный, обезжиренный, без насыщенных жиров, легкоусвояемый, с низким содержанием натрия, малосолевой или сокращенное количество калорий* на лицевой этикетке упаковки.

Выбирайте продукты с низким содержанием жиров и сахарных добавок.

Вместо	Попробуйте....
Мороженого	Маложирный йогурт
Молочного коктейля	Фруктовый коктейль из обезжиренного молока
Крекеров с жиром	Крекеры без жира
Конфет	Свежие фрукты
Фруктов в сиропе	Фрукты в собственном соку



Ешьте в качестве закуски свежие фрукты и овощи.

- Они богаты питательными веществами и содержат мало жира.
- Попробуйте их с маложирными соусами или подливами.

Попробуйте здоровые продукты в сочетании с другими.

- Добавьте в йогурт дольки свежих, замороженных или консервированных фруктов.
- Ешьте хлопья с молоком низкой жирности. Положите сверху свежих или замороженных фруктов.
- Сделайте коктейль: смешайте обезжиренное молоко, фрукты и ванильный экстракт в миксере.
- Тортилью из цельной пшеничной муки полить расплавленным сыром малой жирности.
- Сделайте подлив из обезжиренного творога. На один стакан творога добавьте 2 столовых ложки обезжиренного молока. Покрошите укроп или лук-резанец. Подавать с крекерами из цельного зерна или с кусочками мягких свежих овощей.

Закуски – хороший повод пить больше жидкости.

- Пейте 100% фруктовый сок, маложирное молоко, зеленый чай, чай без кофеина, свежую воду или воду с лимоном.
- Попробуйте замороженные фруктовые палочки из 100% фруктового сока.
- Супы – также хороший источник жидкости.

Если нужно, выбирайте мягкие закуски, которые легко жевать или глотать.

- Ешьте мягкие фрукты и овощи без кожуры.
- Ешьте фрукты, консервированные в соку или воде.
- Ешьте йогурт и творог.

