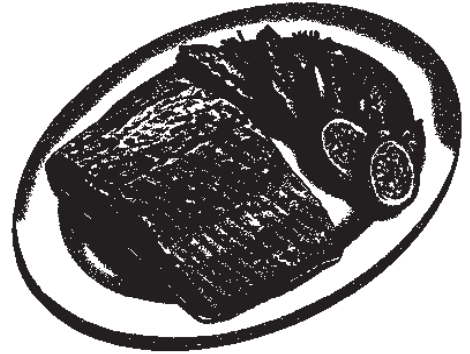


# Питайтесь правильно, когда идете в ресторан

Ужин в ресторане может быть особым событием. Он может дать и возможность для правильного питания, если вы знаете, какие блюда выбирать.

Составьте план заранее. Если вы планируете поужинать в ресторане, выбирайте нежирные продукты на завтрак и обед.

В ресторане внимательно прочитайте меню. Узнайте, как приготовлена еда. Ешьте еду малыми порциями.



## ВОТ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ:

	ВЫБИРАЙТЕ ЧАЩЕ:	ВЫБИРАЙТЕ РЕЖЕ:
<b>Напитки</b>	Нежирное молоко 100% сок Воду, простую или с лимоном Кофе или чай без кофеина	Цельное молоко Прохладительные напитки Алкогольные напитки
<b>Закуски</b>	Свежие фрукты, Свежие овощи Коктейль из морепродуктов Нежирные подливы или плавленные сыры	Продукты богатые маслом Овощи жареные во фритюре Жирные подливы Плавленные сыры
<b>Супы</b>	Овощной или фасолевым суп Прозрачный суп Суп с лапшой	Яичный суп Супы на основе сыра Сметанообразные супы
<b>Салаты</b>	Салат м ис соусом без жира (с уксусом, лимоно без жира)	Салат с сырным, густым соусом или майонезом
<b>Фрукты</b>	Свежие или вареные с небольшим содержанием сахара	Фрукты со сливками или взбитыми сливками
<b>Овощи</b>	Свежие овощи приготовленные на пару или запеченные Печеная картошка	Овощи, варенные в сливочном или растительном масле, или со сметаной Картофель фри, картофельные чипсы



	<b>ВЫБИРАЙТЕ ЧАЩЕ:</b>	<b>ВЫБИРАЙТЕ РЕЖЕ:</b>
<b>Рыба</b>	Вареная, на пару или жареная с небольшой добавкой масла	Рыба с маслом или жиром (жаренная на сливочном масле или жире)
<b>Птица</b>	Курица, индейка или куропатка (вареная без соуса богатого жирами и без кожи)	Жаренная в масле Гусь или утка
<b>Мясо</b>	Постное мясо с удаленным жиром (и без хлебной крошки) такое, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Говядина</b> Филейная часть Постный говяжий фарш</li> <li>• <b>Свинина</b> Филейная вырезка</li> </ul> Приготовленное мясо Нежирное обеденное мясо	Жирное мясо, такое как: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Говядина</b> Сорта "Prime" Обычный фарш</li> <li>• <b>Свинина</b> Ребра</li> </ul> Мясо с хлебной крошкой Приготовленное мясо Обычное обеденное мясо Сосиски или бекон Хот-доги или сосиски
<b>Хлеб</b>	Хлеб из цельного зерна, хлебные палочки, пита из цельной пшеницы	Белый хлеб, бисквиты, круасаны, булочки, выпечка, бублики
<b>Прочее Зерно</b>	Вареный коричневый рис Макаронные изделия из цельного зерна	Жареный и белый рис, макаронные изделия не из цельного зерна
<b>Жиры и масло (умеренно)</b>	Нежирный соус для салата Нежирный майонез	Жирный соус для салата Обычный майонез Масло или маргарин Свиной жир или сало
<b>Приправы</b>	Травы, специи, уксус, соевый соус с низким содержанием натрия	Соус А-1, соевый соус Вустерширский соус
<b>Десерт</b>	Нежирное пирожное Свежие фрукты Замороженный фруктовый сок Нежирный йогурт Нежирный замороженный йогурт	Пирожные, пироги или выпечка Фруктовые коблеры и крипы Сливки или взбитые сливки Сладкий крем Мороженое

**Источник:** University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, *Eating Out the Low-Fat Way*.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.