



Советы по употреблению обезжиренных и нежирных молочных продуктов

1. Подавайте маложи́рное молоко и йогурт на завтрак, обед и ужин.
2. Используйте обезжиренное или маложи́рное молоко для приготовления горячих хлопьев и сливочных супов.
3. Попробуйте консервированные фрукты с обезжиренным или маложи́рным творогом.
4. В холодную погоду возьмите чашку обезжиренного или маложи́рного молока и добавьте в нее немного корицы и ванили.
5. Замените сметану на маложи́рный йогурт без добавок.
6. Вместо сливок используйте обезжиренное концентрированное молоко.
7. У вас непереносимость лактозы? Попробуйте безлактозное молоко или соевое молоко с повышенным содержанием кальция.
8. Когда испытываете жажду, пейте маложи́рное молоко или воду.

Сегодня ваш ребенок узнал о молочных продуктах и о том, почему так важно их употреблять.

- Крепкому телу нужны крепкие кости. Давайте своему ребенку обезжиренное или маложи́рное (1%) молоко с во время еды и перекусов. Эти продукты богаты витаминами, минералами и белком, которые делают кости крепкими и здоровыми.
- Начните давать детям с двухлетнего возраста молоко с низким содержанием жира (не более 1%), чтобы снизить количество калорий и жира.
- Учите детей на своем примере. Каждый раз, когда вы пьете обезжиренное или маложи́рное (1%) молоко с либо едите маложи́рный йогурт, вы подаете своим детям пример того, как следует правильно питаться для улучшения здоровья. Этому примеру они могут следовать всю свою жизнь.

Картофельное пюре с цветной капустой

Количество: 4 стакана

Порций: 8 (по 1/2 стакана)

Ингредиенты

2 средние картофелины, очищенные и нарезанные кусочками
 1 небольшая головка цветной капусты, нарезанная соцветиями размером по 2,5 см (1 дюйм)
 2 столовые ложки частично обезжиренного сыра рикотта
 2/3 стакана молока низкой жирности (1%)
 1/2 чайной ложки чесночного порошка
 Соль и перец по вкусу

Приготовление

1. **Помойте** и подготовьте картофель и цветную капусту.
2. **Положите** картофель в кастрюлю и залейте четырьмя стаканами холодной воды. Доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого кипения. Готовьте в течение 5 минут. Добавьте цветную капусту и готовьте еще 10–15 минут или пока оба ингредиента не станут мягким, если их проткнуть вилкой. Тщательно слейте воду.
3. Положите картофель, цветную капусту и сыр рикотта в большую миску. **Разомните** ингредиенты вилкой или картофелемялкой.
4. Медленно **влейте** молоко. **Добавьте** чесночный порошок, соль и перец. Перемешивайте, пока овощи не станут однородными и кремообразными.
5. **Приятного аппетита!**

Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.

Рецепт взят из материалов программы Just Say Yes to Fruits and Vegetables («Скажите "да" фруктам и овощам»). Использование разрешено.

Выберите молоко для себя!

Взгляните!

В каком виде молока меньше всего калорий?

В каком виде молока меньше всего жиров?

Избавьтесь от жира и сохраните питательные вещества!

- Маложирное и обезжиренное молоко — лучший выбор для всех людей старше 2 лет.
- На дегустациях большинство людей не чувствуют разницы во вкусе. Так почему бы не перейти на менее жирный продукт?
- Если обычно вы пьете цельное молоко, переходите постепенно на обезжиренное. Попробуйте молоко пониженной жирности (2%), затем маложирное (1%) и, наконец, обезжиренное молоко.

МОЛОКО

Сравнение разных видов молока	Калории	Общее содержание жиров (грамм)
(по целому стакану)		
Цельное молоко	150	8
Молоко пониженной жирности (2%-ное молоко)	120	5
Молоко низкой жирности (1%-ное молоко)	100	2,5
Обезжиренное молоко	80	0

Лучший выбор — обезжиренное молоко.

Маложирное и обезжиренное молоко обеспечивает такое же количество белка, кальция и витамина D, как и цельное или 2%-ное молоко, но содержит меньше жира и является менее калорийным.

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.