

# Инструкции по питанию для родителей

В центре по уходу за детьми ваш ребенок получает здоровое и сбалансированное питание и закуски. Если вы хотите передать еду или напитки в центр, обязательно передавайте только полезные продукты. Более полная информация приведена ниже.

Периодичность →	Каждый день	Иногда	Никогда
<b>Напитки</b>	<u>Без добавления сахара:</u> вода, низкожирное (1%) или обезжиренное молоко для детей старше 2 лет	100% сок, не больше 4 унций (113 г) в день	Сладкие и безалкогольные напитки, такие как газировка, фруктовые пунши, подслащенные фруктовые напитки, подслащенные чаи
<b>Овощи</b>	<u>Любые приготовленные/сырые овощи:</u> морковь, перец, помидоры, брокколи, огурцы, листовой салат, сельдерей, кабачки, свекла	Томатный сок или соус; 100% овощной сок, не больше 4 унций (113 г) в день	Овощи, жареные во фритюре, овощи с салатной заправкой
<b>Фрукты</b>	<u>Любые свежие фрукты:</u> яблоки, апельсины, груши, бананы, папайя, грейпфрут, киви, дыня, фруктовый салат	Фрукты, консервированные в 100% соке, яблочное пюре (без добавления сахара), сухофрукты (без добавления сахара), фруктовая пастила (без добавления сахара)	Фруктовые «снэки» и «рулеты» с добавлением сахара, консервированные в слабом или густом сиропе фрукты, фруктовый сироп
<b>Молочные продукты</b>	1% или обезжиренное молоко, сыр с низким содержанием жира, йогурт с низким содержанием жира		Йогурт со сладкими добавками
<b>Белок</b>	<u>Постный белок и мясо:</u> фасоль, тунец (консервированный в воде), орехи, семена, масло из орехов или семян (без добавления сахара или соли), тофу, вареные яйца, запеченная курица и индейка		Прошедшие переработку мясные продукты с высоким содержанием жира/натрия (копченая и вареная колбаса, сосиски), бекон, жареная курица / рыбные палочки
<b>Зерновые/крахмалистые продукты</b>	<u>Цельнозерновые продукты:</u> цельнозерновой хлеб, пита, макароны и крекеры, овсянка, коричневый рис, кускус	Белый хлеб (из очищенного зерна) и очищенные зерновые продукты, крекеры Грэма (крекеры из цельнозерновой муки), рисовые хлебцы, сушки	Печенье, шоколад, злаковые батончики, зефир, конфеты, пончики, зерновые батончики, выпечка для тостера, каши с высоким содержанием сахара

Для получения информации о здоровом образе жизни для вашей семьи зайдите на сайт [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) и выполните поиск по запросу «school-based nutrition» (питание в школе).

# Как прочитать информацию о пищевой ценности

Чтобы выбрать более здоровую пищу, обращайтесь внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке и на состав.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

## 1. Найдите размер порции

Проверьте размер порции и количество порций в упаковке. Данный продукт рассчитан на две порции (1 чашка + 1 чашка).

## 2. Проверьте количество калорий

## 3. Найдите % суточной нормы

Выбирайте, исходя из этой информации.

5% или меньше — НИЗКОЕ содержание.

20% или больше — ВЫСОКОЕ содержание.

## 4. Эти элементы должны иметь НИЗКОЕ содержание:

Общее содержание жиров  
Насыщенные жиры  
Трансжиры  
Холестерин  
Натрий

## 5. Эти элементы должны иметь ВЫСОКОЕ содержание:

Пищевые волокна  
Витамин А  
Витамин С  
Кальций  
Железо

## Состав

Проверяйте состав, чтобы узнать, какие ингредиенты входят в вашу еду. Ингредиенты, использованные при приготовлении продукта, перечислены в порядке от наибольшего количества к наименьшему.

### Выбирайте продукты:

- ✓ с коротким и простым составом;
- ✓ с содержанием цельных зерен. Например: цельнозерновая мука.

### Избегайте продуктов:

- × с очень длинным составом;
- × с содержанием частично гидрогенизированных масел (трансжиров);
- × у которых сахар указан одним из первых ингредиентов в составе. Распространенные названия добавленного сахара: сахар, тростниковый сахар, сахароза, глюкоза, декстроза, глюкозно-фруктозный сироп, патока и инвертный сахар.