

Эти рекомендации помогут вашей организации подавать более полезные продукты и напитки на собраниях, тренингах, вечеринках и других мероприятиях.

Предлагайте полезные напитки

1. Подавая еду и/или напитки, всегда предлагайте воду.
2. Подавайте молоко жирностью 1 % или обезжиренное без добавок (подсластителей), кроме тех случаев, когда молоко используется в качестве добавки (к кофе, чаю и т. д.).
3. Подавайте сок, на 100 % состоящий из фруктов (без добавления сахара или подсластителей), порциями не более 180 мл.
4. При подаче напитков других видов выбирайте продукты, содержащие не более 25 калорий на 240 мл.

Предлагайте овощи и фрукты в большом количестве.

5. При подаче блюд или закусок следует всегда предлагать фрукты и овощи.

Упростите выбор здоровой пищи.

6. При подаче зерновых продуктов предлагайте варианты, содержащие цельное зерно (например, бурый рис, цельнозерновые хлеб, лепешки, бублики и пасту).
 - ◆ Разрежьте хлеб и сэндвичи для завтрака пополам, чтобы уменьшить порции.
7. При подаче йогурта выбирайте йогурты с низким содержанием жира или обезжиренные без добавок (ароматизаторов).
8. Не подавайте жареные блюда (чипсы, пончики, картофель фри и т. д.), кондитерские изделия и сладкие булочки.

Подавайте еду разумными порциями.

9. Сладости следует подавать маленькими порциями (если это не фрукты).

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ

- ◆ Съедая фрукт целиком, человек получает больше клетчатки, чем при употреблении сока. Клетчатка полезна для здоровья и снижает риск сердечных заболеваний.
- ◆ Нью-йоркская вода очень вкусная и к тому же бесплатная! Попробуйте подать ломтики лимона, апельсина и огурца к воде, чтобы придать ей вкус, не увеличивая количества калорий.
- ◆ Главное — умеренность. Ешьте сладости маленькими порциями — так вы не отказываете себе в удовольствии, но потребляете меньше калорий и экономите деньги.