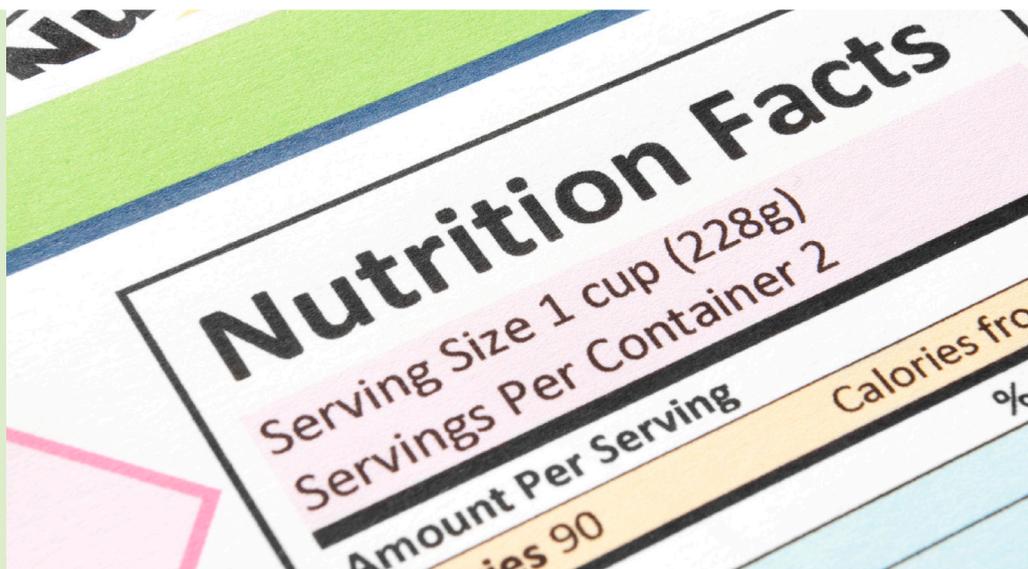


ПРИВЕТ, РЕБЯТА!

Читайте этикетки!

На многих пищевых продуктах в магазинах есть этикетки об их пищевой ценности (Nutrition Facts). Из этикетки можно узнать о содержании белков, жиров и углеводов и о количестве калорий в порции продукта.

Умение читать этикетку поможет сделать хороший выбор.



Главное на этикетке

■ Размер порции

— показывает, что считается одной порцией продукта

■ Калории

— энергия для организма

■ Жиры

— помогают организму усваивать витамины

■ Углеводы

— обеспечивают быстрый подъем энергии, но не способствуют росту организма

■ Белки

— укрепляют мускулатуру.



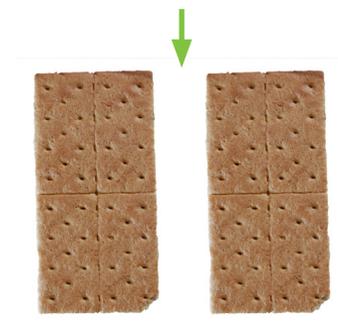
Пример этикетки с объяснениями
на оборотной стороне!

Этикетка крекеров Грехема (Graham crackers). Это одна порция!

Nutrition Facts	
Serving Size: 2 full cracker sheets (29 g)	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5 g	5%
Saturated Fat 1 g	5%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 22 g	7%
Dietary Fiber less than 1 g	3%
Sugars 7 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 0%	
Vitamin C 0%	
Calcium 10%	
Iron 6%	

Углеводы

Углеводы содержатся в сладких продуктах, например, в сладких напитках (pop), конфетах и мороженом. Выбирайте такие продукты и напитки, в которых меньше углеводов.



Калории

Организму необходима энергия, чтобы кататься на велосипеде, гулять с собакой и т.д. Энергия измеряется в калориях. Четыре пластинки крекеров Грехема – это две порции. Посчитайте сами!

Жиры

Жиры необходимы для роста организма, но нужно выбирать полезные виды жиров. Крекеры Грехема содержат полезные жиры, потому что в них мало насыщенных жиров и транс-жиров, то есть «плохих» жиров. «Хорошие» жиры содержатся в орехах, оливковом масле и во фруктах, например, в авокадо. Старайтесь есть больше «хороших» жиров.

Белки

Белки необходимы для роста и укрепления мышц. В крекерах Грехема белков немного, но их много в таких продуктах как говядина, йогурт и арахис.