

## диетический помощник: 9-13 лет



### ЗЕРНОВЫЕ

5-6 унций зерновых в день

1 порция зерновых = 1 унция = кусочек хлеба, 1 чашка готовой зерновой каши, 1/2 чашки готового риса или макарон

Половина всех зерновых продуктов должна быть из цельного зерна

### ФРУКТЫ

1,5-2 чашки фруктов в день

1 порция фруктов = 1/2 чашки фруктов или сока или 1/4 чашки сухофруктов

### ОВОЩИ

2-2,5 чашки овощей в день

1 порция овощей = 1/2 чашки приготовленных или сырых овощей, 1 чашка сырых листовых овощей

### БЕЛКИ

5 унций мяса или заменителя мяса (бобовые, орехи) в день

1 порция мяса или заменителя мяса = 1 унция мяса, птицы или рыбы, 1 яйцо, 1 столовая ложка арахисового масла, 1/2 чашки бобов или тофу или 1/2 порции орехов или семечек

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

3 чашки молока или заменителя в день

1 порция молочных продуктов или заменителя = 1 чашка молока, соевого молока или йогурта, 1,5 унции творога или натурального сыра

- 1 унция = 28.35 грамм

- размер чашки = 240 мл

- зерновые каши: пшеничная, гречневая, овсяная, кукурузная, пшонка и ржанные хлопья

- листовые овощи: капуста, все виды салата и зелени