

My Pyramid Steps to a healthier you

Grains Make half your grains whole	Vegetables Vary your veggies	Fruits Focus on fruits	Milk Get your calcium-rich foods	Meat & Beans Go lean with protein
<ul style="list-style-type: none"> • Eat at least 3 oz. of whole-grain cereals, breads, crackers, rice or pasta every day • 1 oz. is about 1 slice of bread, about 1 cup of breakfast cereal, or 1/2 cup of cooked rice, cereal or pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Eat more dark-green veggies like broccoli, spinach and other dark, leafy greens • Eat more orange vegetables like carrots and sweet potatoes • Eat more dry beans and peas, like pinto beans, kidney beans and lentils 	<ul style="list-style-type: none"> • Eat a variety of fruit • Choose fresh, frozen, canned or dried fruit • Go easy on fruit juices 	<ul style="list-style-type: none"> • Go low-fat or fat-free when you choose milk, yogurt and other milk products • If you don't or can't consume milk, choose lactose-free products or other calcium sources such as fortified foods and beverages 	<ul style="list-style-type: none"> • Choose low-fat or lean meats and poultry • Bake it, broil it or grill it • Vary your protein routine – choose more fish, beans, peas, nuts and seeds

FOR A 2,000-CALORIE DIET, YOU NEED THE AMOUNTS BELOW FROM EACH FOOD GROUP.

Eat 6 oz. every day	Eat 2 1/2 cups every day	Eat 2 cups every day	Get 3 cups every day (for kids age 2 to 8, it's 2 cups)	Eat 5 1/2 oz. every day
---------------------	--------------------------	----------------------	---	-------------------------

Find your balance between food and physical activity

- Be sure to stay within your daily calorie needs.
- Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.
- About 60 minutes a day of physical activity may be needed to prevent weight gain.
- For sustaining weight loss, at least 60 to 90 minutes a day of physical activity may be required.
- Children and teenagers should be physically active for 60 minutes every day, or most days.

Know the limits on fats, sugars and salt (sodium)

- Make most of your fat sources from fish, nuts and vegetable oils.
- Limit solid fats like butter, stick margarine, shortening and lard, as well as foods that contain these.
- Check the Nutrition Facts label to keep saturated fats, trans fats and sodium low.
- Choose food and beverages low in added sugars. Added sugars contribute calories with few, if any, nutrients.

USDA(美國農業部) 提供的訊息

* Информация предоставлена USDA (Министерство сельского хозяйства США)

* Información cortesía de la USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

* Information courtesy of the USDA (U.S. Department of Agriculture)

1199SEIU
 Benefit Funds
 Protecting Our Health

My Pyramid Steps to a healthier you!



Mi Pirámide Pasos para ser más saludable

Cereales Que la mitad de sus cereales sean integrales	Verduras Varíe sus verduras	Fruits Concéntrese en la fruta	Leche Consuma sus alimentos ricos en calcio	Carnes y Frijoles Adelgace con proteína
<ul style="list-style-type: none">Coma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pastas integrales a diario1 onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, cerca de 1 taza de cereal para el desayuno o 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos	<ul style="list-style-type: none">Coma más verduras de color verde oscuro, como el brócoli, la espinaca y otras verduras de hojas verdes oscurasComa más verduras de color naranja como zanahorias y camotesComa más frijoles y guisantes secos, como los frijoles pinto, los frijoles rojos y las lentejas	<ul style="list-style-type: none">Coma frutas variadasElija fruta fresca, congelada, enlatada o secaNo exagere con los jugos de fruta	<ul style="list-style-type: none">Elija leche, yogurt u otros productos lácteos bajos en grasa o descremadosSi no consume o no puede consumir leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes con un alto contenido de calcio, como alimentos o bebidas fortificados	<ul style="list-style-type: none">Elija carnes rojas y blancas bajas en grasa o sin grasaHornéelas, áselas a la parrilla o a las brasasVaríe su rutina de proteínas: Elija más pescados, frijoles, guisantes, frutos secos y semillas

PARA UNA DIETA DE 2,000 CALORÍAS, USTED NECESITA LAS SIGUIENTES CANTIDADES DE CADA GRUPO ALIMENTICIO.

Coma 6 onzas diarias	Coma 2 1/2 tazas diarias	Coma 2 tazas diarias	Consuma 3 tazas diarias (para los niños entre 2 y 8 años son 2 tazas)	Coma 5 1/2 onzas diarias
----------------------	--------------------------	----------------------	--	--------------------------

Encuentre su equilibrio entre alimento y actividad física

- Asegúrese de satisfacer sus necesidades diarias de calorías.
- Permanezca físicamente activo durante al menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Pueden ser necesarios aproximadamente 60 minutos de actividad física al día para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, es posible que deba hacer por lo menos de 60 a 90 minutos de actividad física al día.
- Los niños y los adolescentes deben estar físicamente activos durante 60 minutos cada día o la mayoría de los días.

Conozca los límites para las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Haga que la mayor parte de sus grasas provengan de aceites vegetales, pescado y frutos secos.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca y la grasa de cerdo, además de los alimentos que las contienen.
- Revise la etiqueta de información nutricional para mantener bajos los niveles de grasas saturadas, ácidos grasos trans y sodio.
- Elija alimentos y bebidas que tengan un bajo contenido de azúcar agregada. Ésta aporta calorías y muy pocos o ningún nutriente.

МОЯ ПИРАМИДА Питание для здоровья

ЗЕРНОВЫЕ Пусть половина ваших зерновых будет цельным зерном (whole wheat)	ОВОЩИ Овощи должны быть разнообразными	ФРУКТЫ Обращайте внимание на фрукты	МОЛОКО Не забывайте о продуктах, богатых кальцием	МЯСО И БОБОВЫЕ Белки без жира
<ul style="list-style-type: none">Каждый день употребляйте в пищу по крайней мере 3 oz. крупяных продуктов из цельного зерна, хлеба, сухого печенья, риса или макарон1 oz. -- это примерно 1 кусок хлеба, 1 стакан хлопьев для завтрака или 1/2 стакана сваренных риса, крупы или макарон	<ul style="list-style-type: none">Ешьте больше темно-зеленых овощей, таких как брокколи, шпинат и зелень с темными листьямиЕшьте больше оранжевых овощей, таких как морковь и сладкий картофельЕшьте больше сушеных бобов и гороха, например, фасоль и чечевицу	<ul style="list-style-type: none">Ешьте разные фруктыМожно есть свежие, замороженные, консервированные или сухие фруктыНе надо пить слишком много фруктовых соков	<ul style="list-style-type: none">Когда выбираете молоко, йогурт или другие молочные продукты, отдавайте предпочтение маложирным или обезжиренным сортамЕсли вы по какой-то причине не пьете молоко, то употребляйте продукты, в которых нет лактозы, или такие источники кальция как обогащенные продукты и напитки	<ul style="list-style-type: none">Выбирайте маложирные или постные мясо и курицуЗапекайте или приготавливайте в бройлере или на грилеУпотребляйте разные белки -- чаще ешьте рыбу, фасоль, горох, орехи и зерна

Для диеты на 2 тысячи калорий вам необходимо следующее количество продуктов из каждой пищевой группы:

Употребляйте 6 oz. каждый день	2 1/2 стакана каждый день	2 стакана каждый день	3 стакана каждый день (для детей в возрасте от 2 до 8 лет -- 2 стакана)	5 1/2 oz. каждый день
--------------------------------	---------------------------	-----------------------	--	-----------------------

Найдите правильный баланс между питанием и физической нагрузкой

- Не потребляйте больше калорий, чем вам необходимо каждый день.
- 30 минут физической нагрузки необходимы почти каждый день.
- Чтобы не поправляться, может понадобиться примерно 60 минут в день физической нагрузки.
- Чтобы поддерживать низкий вес после похудения, может потребоваться не менее 60-90 минут в день физической нагрузки.
- У детей и подростков практически каждый день должно быть 60 минут физической нагрузки.

Ограничивайте жиры, сахар и соль (натрий)

- Желательно, чтобы источником большинства жиров были рыба, орехи и растительное масло.
- Ограничивайте потребление твердых жиров и продуктов, содержащих твердые жиры, такие как масло, твердый маргарин, жир для выпечки и свиное сало.
- Проверьте этикетку Nutrition Facts, чтобы сократить потребление saturated fats, trans fats и соли.
- Выбирайте продукты и напитки с низким содержанием добавленного сахара. Сахар прибавляет калории, но не увеличивает питательной ценности продукта.

我的健康金字塔 一個能使你更健康的步驟

穀類 使你的半穀類食品成為全穀類食品	蔬菜 使你的蔬菜飲食呈多樣化	水果 集中於水果	牛奶 使你得到豐富鈣質的食物	肉類和豆類 選擇低脂蛋白質
<ul style="list-style-type: none">每天吃至少3盎司的全穀類麥片, 麵包, 餅乾, 米飯或者義大利麵1 盎司是大約一片麵包, 大約1杯早餐麥片或者1/2杯煮熟的米飯, 麥片或者義大利麵	<ul style="list-style-type: none">多吃些深綠色的蔬菜就像花菜, 菠菜和其他深色, 多葉的綠色蔬菜多吃些橘紅色的蔬菜就像胡蘿蔔和甜的馬鈴薯多吃些乾豆和豌豆, 就像斑豆, 菜豆和小扁豆	<ul style="list-style-type: none">吃多種類的水果選擇新鮮, 冷凍, 罐頭或者乾果享用適量的果汁	<ul style="list-style-type: none">當你選擇牛奶, 酸乳酪和其他乳製品時, 請選擇低脂或脫脂的產品如果你不喝或者無法喝完牛奶時, 請選擇無乳糖的產品或其他加強鈣質來源的食品和飲料	<ul style="list-style-type: none">選擇低脂或瘦肉和家禽肉類烘烤它, 煮它或者燒烤它改變你蛋白質的飲食常規 - 選擇更多的魚類, 豆類, 豌豆, 堅果和種子類

對於一份2, 000卡路里的飲食來說, 你需要由以下每一組食品所組成的份量。

每天吃6盎司	每天吃2 1/2杯	每天吃2杯	每天喝3杯 (從2歲到8歲的小孩, 每天喝2杯)	每天吃5 1/2盎司
--------	-----------	-------	--------------------------	------------

在食物和運動之間找到你的平衡

- 一定要保持在你每日所需要的卡路里之內。
- 一星期每天至少做30分鐘的運動。
- 一天可能需要大約60分鐘的運動來預防體重增加。
- 為了持續減重, 一天可能要求至少做60到90分鐘的運動。
- 孩子和青少年應該每天或在大多數的日子裡做60分鐘的運動。

知道在脂肪, 糖和鹽(鈉)這些方面上的限制

- 使你大多數的脂肪來源是來自於魚, 堅果和植物油。
- 限制固體的油脂就像奶油, 條狀的人造奶油, 起酥油和豬油, 以及所有包含這些的食品。
- 檢查營養標籤來保持飽含脂肪, 維持低脂肪和低鈉。
- 選擇有加入低糖的食品和飲料。加入的糖提供少數的卡路里如果有的話, 是有營養的。