








Моя тарелка  
**MyPlate.gov**

# Start simple with MyPlate Plan

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

## Food Group Amounts for 3,200 Calories a Day for Ages 14+ Years

 <p>Fruits</p>	 <p>Vegetables</p>	 <p>Grains</p>	 <p>Protein</p>	 <p>Dairy</p>
<p><b>2 ½ cups</b></p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, pickled*, canned, or dried.</p>	<p><b>4 cups</b></p> <p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, pickled*, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p><b>10 ounces</b></p> <p>Make half your grains whole grains</p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p><b>7 ounces</b></p> <p>Vary your protein routine</p> <p>Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; unsalted nuts and seeds; soy products; eggs; and lean meats and poultry.</p>	<p><b>3 cups</b></p> <p>Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions)</p> <p>Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.</p>



Limit

Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.

Limit:

- Added sugars to **less than 80 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 36 grams** a day.
- Sodium to **less than 2,300 milligrams** a day.



Activity








Be active your way.

Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 ½ hours** per week.

\* Fermented and pickled foods tend to be higher in sodium. Eating these foods should be considered in the context of daily sodium limits.

# MyPlate Plan

Write down the foods you ate today and track your small changes, bite by bite.

In general, food group targets for a 3,200-calorie** pattern are:	Food choices	
 <p><b>2 ½ cups</b> 1 cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup raw or cooked fruit; or</li> <li>• ½ cup dried fruit; or</li> <li>• 1 cup 100% fruit juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Limit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Added sugars to <b>less than 80 grams</b> a day.</li> <li>• Saturated fat to <b>less than 36 grams</b> a day.</li> <li>• Sodium to <b>less than 2,300 milligrams</b> a day.</li> </ul>  <p><b>Be active your way:</b> Children 6 to 17 years old should move <b>60 minutes</b> every day. Adults should be physically active at least <b>2 ½ hours</b> per week.</p> <p>** This 3,200-calorie pattern is only an estimate of your needs. Monitor your body weight and adjust your calories if needed. For more examples of foods in the food groups, visit <a href="https://www.myplate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>
 <p><b>4 cups</b> 1 cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup raw or cooked vegetables; or</li> <li>• 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or</li> <li>• 1 cup starchy vegetables (potato); or</li> <li>• 1 cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>10 ounce-equivalents</b> 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup cooked rice, pasta, or cereal (buckwheat); or</li> <li>• 1 slice bread; or</li> <li>• 1 ounce ready-to-eat cereal.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>7 ounce-equivalents</b> 1 ounce of protein foods counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or</li> <li>• 1 egg; or</li> <li>• ½ ounce unsalted nuts or seeds; or</li> <li>• ¼ cup cooked peas, beans (fava), or lentils; or</li> <li>• 1 Tbsp peanut butter.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 cups</b> 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup dairy milk, yogurt, or kefir; or</li> <li>• 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 ½ ounces hard cheese.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



Моя тарелка  
**MyPlate.gov**

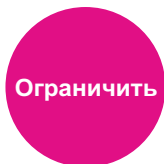
## Начните с простого с планом MyPlate

**Польза от здорового питания накапливается со временем, по крупицам. Небольшие изменения важны. Начните с простого с MyPlate.**

Здоровое питание важно на каждом этапе жизни и может принести положительные результаты, которые со временем нарастают. Важно есть разнообразные фрукты, овощи, злаки, белковую пищу, а также молочные продукты или обогащенные соевые альтернативы. Выбирая, что есть или пить, выбирайте варианты, богатые питательными веществами. Пусть каждый кусочек будет на счету.

### Объемы продуктов питания на 3200 калорий в день для возраста 14+ лет

 <p><b>Фрукты</b></p>	 <p><b>Овощи</b></p>	 <p><b>Злаки</b></p>	 <p><b>Белки</b></p>	 <p><b>Молочные продукты</b></p>
<p><b>2 ½ чашки</b></p> <p><b>Сосредоточьтесь на цельных фруктах</b></p> <p>Отдавайте предпочтение цельным фруктам, свежим, замороженным, маринованным*, консервированным или сушеным.</p>	<p><b>4 чашки</b></p> <p><b>Разнообразьте овощи</b></p> <p>Выбирайте разнообразные и разноцветные свежие, замороженные, маринованные* и консервированные овощи — обязательно выбирайте темно-зеленые, красные и оранжевые.</p>	<p><b>10 унций</b></p> <p><b>Пусть половина ваших злаков будет цельнозерновыми</b></p> <p>Найдите продукты из цельного зерна, прочитав этикетку Пищевой состав и список ингредиентов.</p>	<p><b>7 унций</b></p> <p><b>Разнообразьте свой белковый рацион</b></p> <p>Разнообразьте белковые блюда, включив в них морепродукты, фасоль, горох и чечевицу, несоленые орехи и семена, соевые продукты, яйца, а также нежирное мясо и птицу.</p>	<p><b>3 чашки</b></p> <p><b>Перейдите на нежирное или обезжиренное молоко или йогурт (или безлактозные молочные продукты или обогащенные соевые варианты)</b></p> <p>Включайте молочные продукты или обогащенные соевые альтернативы в блюда и перекусы в течение дня.</p>



**Ограничить**

**Выбирайте продукты и напитки с меньшим содержанием сахаров, насыщенных жиров и натрия. Ограничить:**

- Добавленный сахар **не более 80 граммов** в день.
- Насыщенные жиры **не более 36 граммов** в день.
- Натрий **не более 2 300 миллиграммов** в день.



**Активность**


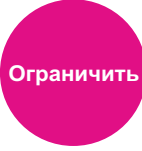





**Будьте активны.**

Дети от 6 до 17 лет должны быть активными **60 минут** каждый день. Взрослые должны быть физически активны по крайней мере **2 ½ часа** в неделю.

\* Ферментированные и маринованные продукты, как правило, содержат больше натрия. При употреблении этих продуктов следует учитывать ежедневную норму натрия.

# План MyPlate

Записывайте съеденные сегодня продукты и отслеживайте небольшие изменения, кусочек за кусочком.

В целом, целевые показатели по группам продуктов питания для рациона в 3200 калорий** следующие:	Выбор продуктов	
 <p><b>2 ½ чашки</b> 1 чашка фруктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка сырых или приготовленных фруктов; или</li> <li>• ½ чашки сухофруктов; или</li> <li>• 1 чашка 100% фруктового сока.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Ограничить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добавленный сахар <b>не более 80 граммов</b> в день.</li> <li>• Насыщенные жиры <b>не более 36 граммов</b> в день.</li> <li>• Натрий <b>не более 2 300 миллиграммов</b> в день.</li> </ul>
 <p><b>4 чашки</b> 1 чашка овощей считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка сырых или приготовленных овощей; или</li> <li>• 2 чашки сырой или 1 чашка приготовленной листовой зелени; или</li> <li>• 1 чашка крахмалистых овощей (картофель); или</li> <li>• 1 чашка 100% овощного сока.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Будьте активны:</b></p> <p>Дети от 6 до 17 лет должны быть активными <b>60 минут</b> каждый день. Взрослые должны быть физически активны по крайней мере <b>2 ½ часа</b> в неделю.</p>
 <p><b>10 унций в эквиваленте</b> 1 унция зерен считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки вареного риса, макаронных изделий или крупы (гречневой); или</li> <li>• 1 ломтик хлеба; или</li> <li>• 1 унция готовых к употреблению хлопьев.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>7 унций в эквиваленте</b> 1 унция белковой пищи считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 унция морепродуктов, нежирного мяса или птицы; или</li> <li>• 1 яйцо; или</li> <li>• ½ унции несоленых орехов или семян; или</li> <li>• ¼ чашки вареного гороха, фасоли (фава) или чечевицы; или</li> <li>• 1 ст.л. арахисового масла.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 чашки</b> 1 чашка молочных продуктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка молока, йогурта или кефира; или</li> <li>• 1 чашка безлактозного молока или йогурта; или</li> <li>• 1 чашка обогащенного соевого молока или йогурта; или</li> <li>• 1 ½ унции твердого сыра.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>** Эта схема питания на 3200 калорий — лишь приблизительный расчет ваших потребностей. Следите за весом и при необходимости корректируйте количество калорий. Больше примеров продуктов, входящих в группы питания, можно найти на сайте <a href="https://www.MyPlate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (только на английском языке).</p>