



Крупы и злаки

Половина потребляемых круп
и злаков должны быть
цельнозерновыми

- Крупы изготавливают из пшеницы, риса, овса, кукурузы и других зерновых злаков.
- Крупы и злаки являются основным источником энергии для тела.
- Крупы и злаки поставляют многие витамины и минеральные вещества, необходимые для здоровья.

Какие продукты относятся к группе круп и злаков?

Цельнозерновые

Продукты, изготовленные из цельного хлебного зерна.

Примеры:

Цельнозерновая пшеничная мука
Овсяные хлопья
Крупа пшеничка – дробленая пшеница
Цельнозерновая кукурузная мука
Бурый рис
Воздушная кукуруза

Очищенные*

Крупы и злаки, обработанные для удаления отрубей и зародышей.

Примеры:

Белая мука
Кукурузная мука без зародышей
Белый хлеб
Белый рис

*При покупке очищенных круп и злаков ищите в списке ингредиентов слово "обогащенный".

Поиск цельнозерновых продуктов

Читайте этикетку – ищите слова "цельнозерновой" или "из цельнозерновой муки".

Изучайте этикетку с указанием пищевой ценности продукта и выбирайте продукты с более высоким процентом содержания клетчатки.

Проверяйте список ингредиентов, некоторые продукты изготовлены из смеси цельнозерновых и очищенных круп и злаков. Названия "пшеничный хлеб", "из муки грубого помола" или "многозерновой" не означают, что продукт изготовлен из цельного зерна.



Какое количество круп и злаков требуется?

В этой таблице указано, какое количество продуктов из группы круп и злаков следует потреблять ежедневно. Индивидуальные потребности могут отличаться, поэтому используйте таблицу как общее руководство по потреблению пищи.

Уровень калорий	Рекомендация по ежедневному потреблению	Минимальное ежедневное количество цельнозерновых круп и злаков
1600	5 унций	3 унции
2000	6 унций	3 унции
2400	8 унций	4 унции

Что считается унцией круп и злаков?

1 ломтик хлеба

1 маленький бублик

½ чашки отварного риса

½ чашки отварных макарон

1 мексиканская 6-дюймовая лепешка

1 чашка сухого завтрака

½ чашки приготовленной каши

½ сдобной булочки



Я могу это делать! Есть больше цельнозерновых круп и злаков.

Крупы и злаки полезны и недороги. Воспользуйтесь этими идеями, чтобы получить наибольшее количество питательных веществ на каждый потраченный на продукты доллар.

- Выбирайте цельнозерновые продукты вместо очищенных. Например, хлеб из цельного зерна вместо белого хлеба. Ищите цельнозерновые крупы с высоким содержанием клетчатки, 3 грамма или больше, и с низким содержанием сахара, 5 граммов или меньше.
- Замораживайте оставшиеся приготовленные бурый рис, пшеничку или ячмень. Разогревайте и подавайте позднее в качестве готового гарнира.
- Замените половину муки для выпечки блинов, вафель и сдобных булочек цельнозерновой мукой, овсяными хлопьями или овсяной мукой. Сделайте овсяную муку сами, измельчив овсяные хлопья в блендере.
- Перекусывайте цельнозерновыми продуктами, такими как воздушная кукуруза или крекеры из цельного зерна, с малым количеством или без добавления соли и масла.

Позаботьтесь о своей безопасности!

- Храните неприготовленные зерновые продукты в герметичных контейнерах во избежание проникновения насекомых.
- Немедленно охлаждайте остатки приготовленных зерновых продуктов, например, риса или макарон.