



## Овощи

Употребляйте  
разнообразные овощи

- Овощи по своей природе содержат мало калорий и жиров.
- Овощи содержат ценные питательные вещества, такие как калий, клетчатка, фолаты, витамины А и С.
- Употребляйте различные овощи разного цвета при каждом приеме пищи, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для здоровья питательными веществами.

### Какие продукты относятся к группе овощей?

#### Овощи

- сырые или приготовленные,
- свежие, замороженные, консервированные, сушеные или обезвоженные,
- цельные, порезанные или в виде пюре
- 100% овощной сок

### Употребляйте разнообразные овощи

*Включайте в рацион разнообразные овощи из каждой группы.*



#### Зеленые овощи:

Брокколи  
Зелень:  
лиственная  
капуста, листья  
горчицы,  
капуста кале  
Шпинат  
Листовая  
зелень: салат  
ромэн, зеленый  
лиственный салат  
Китайская  
капуста



#### Оранжевые овощи:

Морковь  
Тыква  
Батат  
Зимний  
кабачок  
сорта:  
“Акорн”,  
“Баттернат”,  
“Хаббард”



#### Другие овощи:

Спаржа  
Свекла  
Зеленый  
горошек  
Капуста  
Сельдерей  
Перец  
Цуккини  
Огурцы  
Помидоры  
Лук  
Овощной сок



#### Крахмалистые овощи:

Картофель  
Кукуруза  
Горох  
Зеленая  
лимская  
фасоль



#### Сухая фасоль и горох:

Лобия  
Нут  
Красная  
фасоль  
Пятнистая  
фасоль  
Соевые бобы  
Обыкновенная  
фасоль  
Лущеный  
горох  
Чечевица

## Какое количество овощей требуется есть?

В таблице указано, какое количество продуктов из группы овощей следует потреблять ежедневно.

Уровень калорий	Рекомендация по ежедневному потреблению
1600	2 чашки
2000	2½ чашки
2400	3 чашки

Большинство людей должны стараться употреблять 2½ чашки овощей ежедневно. Старайтесь чаще есть темно-зеленые листовые и оранжевые овощи, а также сухую фасоль и горох.



## Что считается чашкой овощей?

1 чашка порезанных овощей, сырых или приготовленных

1 средняя вареная или печеная картофелина

2 больших стебля сельдерея

2 чашки сырой листовой зелени



1 большой целый помидор

1 большой початок кукурузы

12 мелких морковин

1 чашка овощного сока

## Я могу это делать! Есть больше овощей.

Полезны свежие, замороженные или консервированные овощи. Воспользуйтесь этими идеями, чтобы получить наибольшее количество питательных веществ на каждый потраченный на продукты доллар.

- Попробуйте замороженные овощи, они полезны и недороги.
- Порежьте сырые овощи, например, морковь и перец, чтобы иметь под рукой легкую закуску.
- Добавляйте овощи в основные блюда, например, тертые морковь или цуккини в мясной рулет, запеканку или в соус для макарон.
- Наполните половину обеденной тарелки овощами.
- Ешьте разные овощи, чтобы разнообразить пищу.



### Позаботьтесь о своей безопасности!

- ✓ Мойте все свежие овощи и зелень в проточной воде, тщательно протирая руками, чтобы удалить микробы.
- ✓ Держите овощи отдельно от сырого мяса, мяса птицы или рыбы при хранении и приготовлении.
- ✓ Избегайте употребления необработанной брюссельской капусты.