РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Этот буклет – о здоровых привычках. Просим вас выполнить названные ниже действия (1–4). Если у вас есть вопросы – пожалуйста, задавайте!

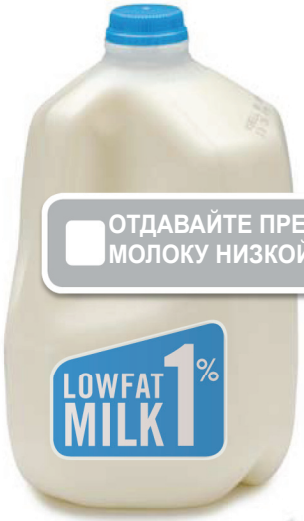
healthy habits every day

ДЕЙСТВИЕ:1 ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ И ВАША СЕМЬЯ

УКАЗАНИЕ:
пометьте галочкой (✔) все здоровые привычки, которым следуете вы и ваша семья, выбрав их из приведенного ниже перечня.

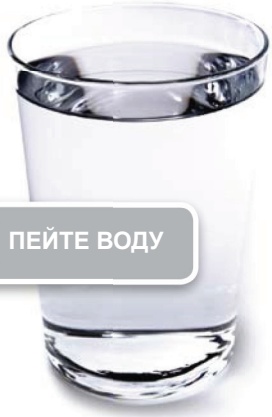
☐ ЕШЬТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

☐ БУДЬТЕ АКТИВНЫ ФИЗИЧЕСКИ



☐ ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МОЛОКУ НИЗКОЙ ЖИРНОСТИ

☐ ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ



☐ ПЕЙТЕ ВОДУ

☐ ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДСЛАЩЕННОЙ ПИЩИ И НАПИТКОВ

ВСЕГО

СКОЛЬКО ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК ВЫ ОТМЕТИЛИ?
Если вы отметили хотя бы одну – вы уже на правильном пути. Чтобы узнать о здоровых привычках больше… продолжайте чтение!

ДЕЙСТВИЕ:2 ЕШЬТЕ РАДУГУ… ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

УКАЗАНИЕ:
В приведенных ниже списках обведите те фрукты и овощи, которые вы или ваша семья обычно употребляет в пищу.
Если вы или ваша семья употребляет и другие овощи и фрукты, не вошедшие в список, - пожалуйста, добавьте их в колонки, соответствующие их цветам.

ФИОЛЕТОВЫЙ/ СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ТЕМНО-ОРАНЖЕВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ / ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	БЕЛЫЙ
Темно-красный виноград	Помидоры	Манго	Апельсины	Шпинат	Лук
Сливы	Арбуз	Сладкий картофель	Грейпфруты	Листовая капуста	Чеснок
Черника	Гуава	Мускусная дыня	Папайя	Киви	Порей
Краснокочанная капуста	Вишня	Морковь	Нектарины	Латук	Картофель
Свежий инжир	Клубника	Абрикосы	Персики	Зеленый горох	Бананы
Фиолетовые баклажаны	Свекла	Мексиканская тыква	Груши	Брокколи	Цветная капуста
	Красные яблоки	Ямс	Мандарины	Зеленая капуста	Турнепс
	Красный лук	Бутылочная тыква		Листовая свекла	Хикама
				Капуста Бок Чой	
				Сельдерей	
				Огурцы	

УКАЗАНИЕ:
Используя заполненную вами таблицу, ответьте на следующие вопросы:

1
Овощей какого цвета вы или ваша семья употребляют ***БОЛЬШЕ ВСЕГО?***

- ◯ Фиолетового/синего
- ◯ Красного
- ◯ Темно-оранжевого
- ◯ Желтого/оранжевого
- ◯ Зеленого
- ◯ Белого

2
Овощей какого цвета вы или ваша семья употребляют ***МЕНЬШЕ ВСЕГО?***

- ◯ Фиолетового/синего
- ◯ Красного
- ◯ Темно-оранжевого
- ◯ Желтого/оранжевого
- ◯ Зеленого
- ◯ Белого

3
Ниже напишите название одного нового овоща или фрукта, который вы или ваша семья могли бы попробовать на этой неделе.

WIC рекомендует употреблять в пищу разнообразные овощи и фрукты разных цветов, поскольку каждый цвет приносит свою пользу здоровью.

ДЕЙСТВИЕ:3 ПИЩА ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ И ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ!

УКАЗАНИЕ:
Пожалуйста, прочитайте нижеприведенные определения.

ПИЩА ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ

Пища для каждого дня богата определенными питательными веществами. Мы можем ***употреблять ее каждый день.***

ПИЩА ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ

Пища от случая к случаю богата сахаром, жирами и солью.
Мы можем ***употреблять ее от случая к случаю.***

Пометьте галочкой (✔) пищу для каждого дня.

☐ МОЛОКО НИЗКОЙ ЖИРНОСТИ

☐ ПУНШ

☐ ЧИПСЫ

☐ АПЕЛЬСИНЫ

☐ ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

☐ БРОККОЛИ

☐ ПЕЧЕНЬЕ

☐ ХОТ-ДОГ

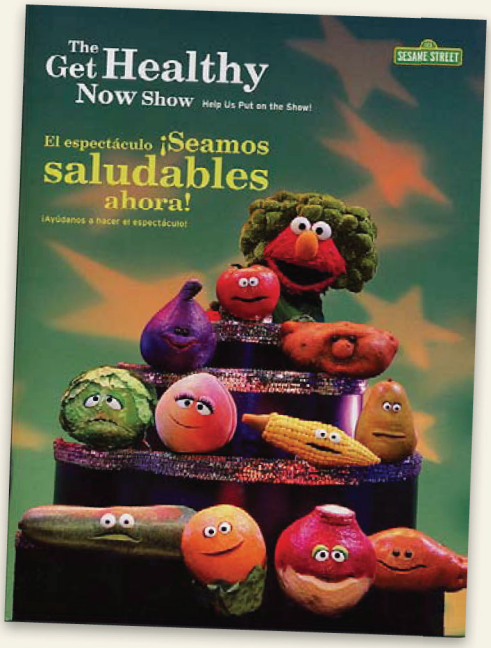
WIC рекомендует есть больше ***ПИЩИ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ*** *и меньше* ***ПИЩИ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ.***

ДЕЙСТВИЕ:4 ИЗМЕНЕНИЯ В WIC!

УКАЗАНИЕ:
Ознакомьтесь с указанным ниже списком некоторых изменений, происходящих в WIC. Отметьте те из них, которые вас наиболее впечатляют.

- ◯ **Новые результаты исследований WIC фруктов, овощей и цельного зерна (выйдут в 2009 г.)**
- ◯ **Sesame Street и WIC работают вместе по пропаганде здорового питания для вас и вашей семьи**
- ◯ **Бесплатный мини-набор DVD:**
  - **КНИГА РАССКАЗОВ,** которые вы можете прочесть вместе со своим ребенком.
  - **МИНИ-ЖУРНАЛ,** полный советов, рекомендаций и раздельных рецептов.
  - **DVD SESAME STREET** с короткими видеоклипами и песнями, рассказывающими о здоровых привычках.

Следите за новыми изменениями в ближайшие месяцы!



Что бы вы хотели изменить и делать по-другому для себя и вашей семьи после выполнения этих действий?

Интересуетесь идеями или рецептами по приготовлению фруктов и овощей?

Спросите сотрудников WIC.

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ!