

ПУСТЬ ПОЛОВИНА ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВАМИ  
ЗЛАКОВ БУДЕТ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

# РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА

Эта рабочая таблица о цельном зерне. Просим вас заполнить все страницы рабочей таблицы. Если в любой момент у вас возникнут вопросы - задавайте!

здоровые привычки каждый день

ДЕЙСТВИЕ: 1

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО?

## УКАЗАНИЯ:

Все приведенные ниже утверждения - истинны. Просим вас прочесть каждое утверждение и поставить галочку (✓) против всех тех из них, которые содержат **новую** для вас информацию.

- Цельное зерно состоит из трех компонентов: богатых клетчаткой **отрубей**, крахмалистого **эндосперма**, и полезного для сердца **зернового зародыша**.
- Цельное зерно содержит все три компонента, даже если оно перемолото в муку и переработано в хлеб или каши.
- Употребление в пищу цельного зерна может понизить риск возникновения у вас:
  - высокого давления
  - высокого содержания холестерина
  - диабета 2-го типа
  - некоторых видов рака
- Цельное зерно придаёт энергию.
- Употребление цельного зерна предотвращает запоры.



# Цельное зерно

## ДЕЙСТВИЕ:2

## СРАВНИВАЕМ ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ

### УКАЗАНИЯ:

Прочитайте перечень ингредиентов на этих этикетках хлеба и обведите кружком хлеб, являющийся наилучшим выбором с точки зрения содержания цельного зерна.

### Выбираем продукты из цельного зерна

Ищите продукты, на чьих этикетках слова **whole grain** (из цельного зерна) указаны как **ингредиент, указанный первым**. Содержание в продукте ингредиента, указанного первым, больше любого другого ингредиента.



Ингредиенты:  
Пшеничная мука, вода, кукурузный сироп, дрожжи, патока. . .



Ингредиенты:  
Цельная пшеничная мука, вода, желтый сахар, дрожжи. . .

## ДЕЙСТВИЕ:3

## ЧИТАЕМ ОБМАНЧИВЫЕ ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ

### УКАЗАНИЯ:

Прочтите вопросы 1–5 и обведите кружком слова **Верно** или **Неверно** для каждого утверждения:

- |   |  |       |         |
|---|--|-------|---------|
| 1 | Любой серый хлеб изготавливается из 100% -го цельного зерна.   | Верно | Неверно |
| 2 | Если на этикетке написано “100% wheat” (100% пшеничного зерна), это означает, что пшеница - единственное зерно, использованное при изготовлении продукта.                      | Верно | Неверно |
| 3 | Надпись “Multigrain” (многозерновой) означает, что продукт изготовлен из цельного зеа.   | Верно | Неверно |
| 4 | Если на этикетке написано “made with whole grains” (изготовлено с использованием цельного зерна), то вы можете быть уверены, что продукт на 100% изготовлен из цельного зерна. | Верно | Неверно |
| 5 | Самый простой способ найти продукты из цельного зерна - поискать слова “100% whole grain” (100% цельного зерна) на основной этикетке.  | Верно | Неверно |

### ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ОТВЕТЫ:

- 1 Неверно:** Многие виды серого хлеба получены путем добавления окрашивающих ингредиентов, чтобы по виду они напоминали пшеничный хлеб из цельного зерна.
- 2 Верно:** “100% wheat” (100% пшеничного зерна) означает, что единственным видом зерна является пшеница, но не обязательно цельное пшеничное зерно.
- 3 Неверно:** “Multigrain” (многозерновой) означает, что использовалось более одного вида зерна, но они могли и не быть цельным зерном.

- 4 Неверно:** “Made with whole grains” (изготовлено с использованием цельного зерна) означает, что продукт содержит лишь некоторую долю цельного зерна. Проверьте ингредиент, названный первым.
- 5 Верно:** Ищите слова “100% whole grain” (100% цельного зерна), чтобы подобрать продукт, действительно изготовленный из 100% цельного зерна. Да, наиболее простой путь - поискать слова “100% whole grain” (100% цельного зерна) на этикетке.

## ДЕЙСТВИЕ:4

## КАК УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

### УКАЗАНИЯ:

Отметьте (✓) предлагаемые действия, которые вы, возможно, попробуете:

- Выбирайте хлеб, тортильи, бублики и другие злаковые изделия, изготовленные из **100% цельной пшеничной муки**.
- Попробуйте не содержащий добавок попкорн или воздушные рисовые лепёшки из коричневого риса.
- Выбирайте макаронные изделия из цельной пшеничной муки.
- В супы и запеканки добавляйте коричневый рис, ячмень и другие виды цельного зерна.
- В своих обычных рецептах приготовления выпечек или кексов заменяйте половину белой муки мукой из цельного зерна.
- Попробуйте один из видов цельнозерновых хлопьев, предлагаемых WIC: Cheerios (сухие колечки), завтраки Mini-Wheats, завтраки Life, овсяные квадратики Oatmeal Squares, или овсянку быстрого приготовления.
- Поэкспериментируйте с новыми рецептами. Поищите кулинарные книги в вашей местной библиотеке.



# ДЕЙСТВИЕ:5

ОЖИДАЕТСЯ В ОКТЯБРЕ 2009 г.: ЧЕКИ WIC НА ПОКУПКУ ПРОДУКТОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

## УКАЗАНИЯ:

Начиная с октября 2009 г., WIC будет предлагать чеки на покупку следующих видов продуктов из цельного зерна. Обведите кружками виды продуктов, которые вы могли бы покупать.



Коричневый рис



Овсянка традиционного приготовления



Булгур



Мягкие тортильи из кукурузной муки



Хлеб из 100% цельной пшеничной муки



Тортильи из 100% цельной пшеничной муки



Вам нужны идеи или рецепты по приготовлению пищи из цельного зерна? Спросите сотрудников WIC.

## БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ!



THIS INSTITUTION IS AN EQUAL  
OPPORTUNITY PROVIDER  
940160 Russian