

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

- Выбирайте хлеб, тортильи, бублики и другие выпечки, изготовленные из 100% цельной пшеничной муки.
- Попробуйте не содержащий добавок попкорн или воздушные 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 печенья 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.



НОВЫЕ ПРОДУКТЫ WIC

Начиная с октября 2009 г., WIC будет предлагать следующие продукты из цельного зерна детям и большинству женщин:

- Хлеб или булочки из 100% цельной пшеничной муки
- Коричневый рис
- Овсянку
- Тортильи из кукурузной муки
- Тортильи из цельной пшеничной муки
- Булгур
- Ячмень (цельное зерно)

здоровые привычки каждый день

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

Обращайте внимание на **этикетки продуктов**, а не на цвет продуктов.

- Выбирая хлеб, ищите надпись: **100% whole wheat** (100% цельной пшеничной муки) на передней этикетке.
- Не всякий серый хлеб изготовлен из 100% цельной муки.
- Ищите продукты, где цельное зерно указано как первый ингредиент в списке.

Ингредиенты:

Цельная пшеничная мука, вода, желтый сахар, дрожжи, пшеничная клейковина, соевое и/или рапсовое масло, соль.



Знайте об обманчивости этикеток на продуктах:

- “made with whole grain” (изготовлено с использованием цельного зерна) означает, что продукт содержит какое-то количество цельного зерна, но это количество невелико.
- “100% wheat” (100% пшеничного зерна) не означает 100% цельного пшеничного зерна. Это всего лишь означает, что единственным использованным видом зерна является пшеница.
- “multigrain” (многозерновой) означает, что использовалось более одного вида зерна, но они могли и не быть цельным зерном.

здоровые привычки каждый день