

Советы по питанию вне дома



Здоровый выбор в питании может выходить за пределы кухни

Факты:

- 3 из 5 человек в Соединённых Штатах ужинают вне дома как минимум раз в неделю.
- Семьи, которые часто питаются вне дома, как правило, имеют больший процент жира в организме по сравнению с теми, кто чаще ест дома.
- Сегодня порции в большинстве ресторанов достаточно большие, чтобы накормить 2-х человек.

Вместо того чтобы...



Заказывать закуски...



Есть жареное...



Добавлять соусы и заправки...



Выбирать гарниры с высоким содержанием соли и жира, например, жареные блюда...



Попробуйте так...



Пропустите закуску или сделайте её основным блюдом.



Выбирайте свежие, приготовленные на пару, на гриле или запечённые блюда.



Замените их на более полезные варианты: бальзамическое масло, винегрет, лимонный сок или горчицу.



Попробуйте овощи или салат.

Советы по питанию вне дома

Вместо того чтобы...



Есть наспех...



Пить газировку и соки...



Съесть большую порцию за раз...



Брать десерт после основного блюда...



Заказывать блюда «как есть»...

Попробуйте так...



Ешьте медленно, с удовольствием, не торопясь.



Замените их на воду или несладкие напитки.



Разделите блюдо с кем-то или оставьте половину на потом.



Выберите фрукты или разделите десерт с кем-то.



Попросите полезные альтернативы привычным компонентам блюда.



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.