

HEALTHY EATING PLATE



Make most of your meal vegetables and fruits – ½ of your plate:

Aim for color and variety, and remember that potatoes don't count as vegetables on the Healthy Eating Plate because of their negative impact on blood sugar.

Die Hälfte auf Ihrem Teller sollte Gemüse und Obst sein:

Essen Sie bunt und abwechslungsreich, Kartoffeln werden nicht gezählt, da sie sich negativ auf den Blutzucker auswirken.

Половину тарелки должны занимать овощи и фрукты:

Ешьте красочную и разнообразную еду и не забывайте, что картофель не считается овощем, потому что оказывает негативное влияние на уровень сахара в крови.

Go for whole grains – ¼ of your plate:

Whole and intact grains—whole wheat, barley, wheat berries, quinoa, oats, brown rice, and foods made with them, such as whole wheat pasta—have a milder effect on blood sugar and insulin than white bread, white rice, and other refined grains.

Essen Sie Vollkornprodukte – ¼ auf Ihrem Teller sollten solche Produkte sein:

Essen Sie intakte Körner – Vollkornbrot, Gerste, Weizen, Beeren, Quinoa, Hafer, brauner Reis und daraus hergestellte Lebensmittel, wie beispielsweise Vollkornnudeln – da sie eine mildere Wirkung auf den Blutzucker und Insulinspiegel haben als Weißbrot, weißer Reis, und andere raffinierte Produkte.

Ешьте цельнозерновые продукты - четверть вашей тарелки:

Цельные и неповрежденные зерна - цельнозерновой хлеб, ячмень, пшеница ягоды, лебеда, овес, коричневый рис и производные продукты, такие как паста из цельной пшеницы – хорошо вам подходят, потому что у них более мягкое влияние на сахар и инсулина в крови, чем у белого хлеба, белого риса и других рафинированных продуктов.

Protein power – ¼ of your plate:

Fish, chicken, beans, and nuts are all healthy, versatile protein sources—they can be mixed into salads, and pair well with vegetables on a plate. Limit red meat, and avoid processed meats such as bacon and sausage.

Protein sollte zu einem Viertel auf dem Teller vorkommen:

Fisch, Huhn, Bohnen und Nüsse sind alles gesunde vielseitige Proteinquellen – sie können in Salate oder mit Gemüse gemischt werden. Esse wenig rotes Fleisch und vermeide verarbeitetes Fleisch wie Speck oder Wurst.

Белки должны занимать одну четверть тарелки :

Рыба, курица, фасоль и орехи - это здоровые источники белка. Они могут быть смешаны с салатами или с овощами. Ешьте меньше красного мяса и избегайте обработанных мясopодуKтов, таких как бекон или сосиски.

Healthy plant oils – in moderation:

Choose healthy vegetable oils like olive, canola, soy, corn, sunflower, peanut, and others, and avoid partially hydrogenated oils, which contain unhealthy trans fats. Remember that low-fat does not mean healthy

Gesunde Pflanzenöle – in Maßen:

Wählen Sie gesunde pflanzliche Öle aus, die hergestellt sind aus Oliven, Raps, Soja, Mais, Sonnenblumen, Erdnüssen und anderem. Vermeiden Sie teilweise hydrierte Öle, die ungesunde Transfette enthalten. Denken Sie daran: Fettarm bedeutet nicht gesund!

Здоровые растительные масла - в меру:

Употребляйте здоровые растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие, во избежание частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные для здоровья трансжиры. Помните, обезжиренный не означает "здоровый".

Drink water, coffee, or tea:

Skip sugar drinks, limit milk and dairy products to one to two servings per day, and limit juice to a small glass per day.

Trinken Sie Wasser, Kaffee oder Tee:

Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, begrenzen Sie Milch und Milchprodukte auf ein bis zwei Portionen pro Tag, trinken Sie nur ein Glas Fruchtsaft pro Tag.

Пейте воду, кофе или чай:

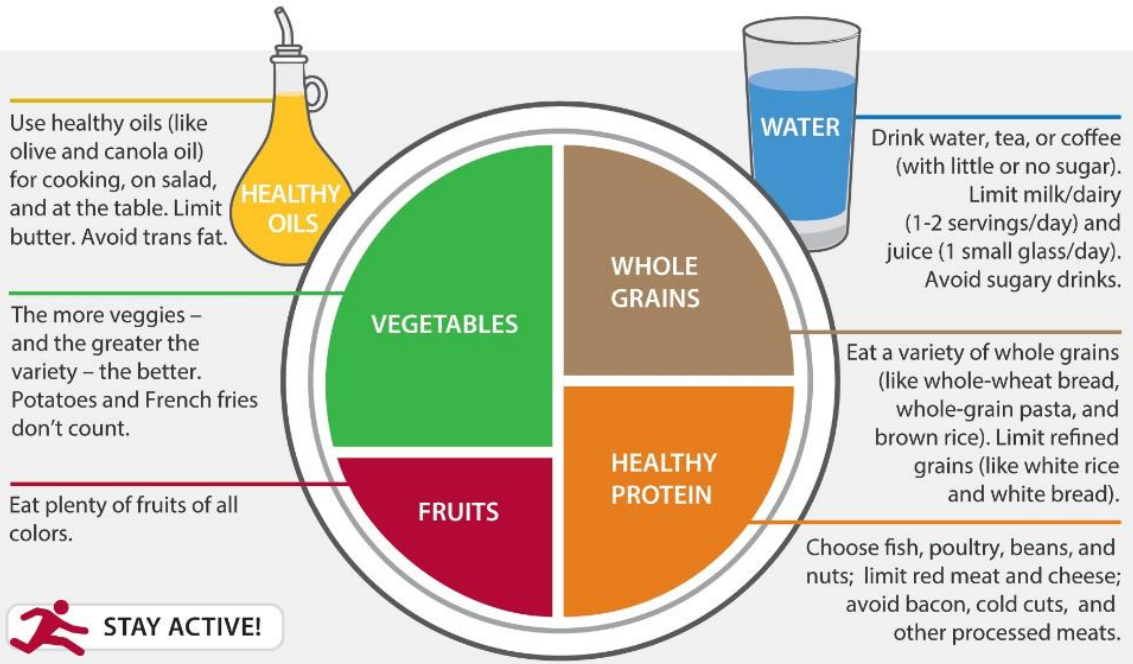
Избегайте сладких напитков, ограничивайте молоко и молокопродукты до двух порций в день, а фруктовый сок – до одного небольшого стакана в день

Stay active!

Bleiben Sie aktiv!

Будьте активны!

HEALTHY EATING PLATE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

