

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



## Что такое SWAP?

Здоровое питание в бесплатных столовых (SWAP) — это система диетического ранжирования, призванная упростить определение здорового питания.

Цель SWAP — рассказать подробнее о полезных для здоровья продуктах и помочь вам принимать информированные решения.

## Как работает SWAP?

В системе SWAP продукты питания ранжируются по уровню следующих веществ:

- Насыщенные жиры
- Натрий (соль)
- Сахар

Согласно «Диетическим рекомендациям для американцев», употребление продуктов питания с высоким содержанием этих веществ повышает риск заболеваний, связанных с потреблением пищи. Рекомендации SWAP помогут вам делать разумный выбор!

## В чем важность SWAP?



Более чем в половине домохозяйств, члены которых посещают бесплатные столовые, имеются лица с высоким уровнем кровяного давления, а в одной трети таких домохозяйств имеются лица с диабетом типа 2.

Связанные с питанием заболевания часто можно предотвратить, контролировать и устранить за счет корректировки нашей диеты!

## Как использовать SWAP

Следите за следующими цветами при выборе продуктов:

**ЗЕЛЕНый**  
выбирайте  
чаще

низкое содержание насыщенных жиров, натрия и сахаров; полезно для здоровья

**ЖЕЛТый**  
выбирайте  
иногда

среднее содержание насыщенных жиров, натрия и сахара; может помочь укреплению здоровья

**КРАСНый**  
выбирайте  
редко

высокое содержание насыщенных жиров, натрия и сахара; представляйте себе как баловство; ограниченные преимущества для здоровья

