



В штате Миссури по программе WIC имеющим на неё право семьям предоставляется возможность покупать цельнозерновые злаковые продукты.

Постарайтесь, чтобы половина всех потребляемых злаковых продуктов приходилась на продукты из цельного зерна. Выбор огромен!

Продукты из цельного зерна, разрешенные к покупке по программе WIC:

(См. «Перечень одобренных продуктов питания, разрешенных к покупке по программе WIC», где приведены конкретные продукты из цельного зерна)

- Цельнозерновые злаковые продукты
- Хлеб из цельной пшеничной или цельнозерновой муки
- Шелушенный рис
- Лепешки «тортиллас» из цельнозерновой муки
- Нечерствеющие лепешки «тортиллас» из кукурузной муки

Ввести цельнозерновые продукты в свой рацион питания несложно:

Завтрак:

1/2 чашки каши из овсяной муки с добавлением фруктов

Обед:

Бутерброд с двумя ломтиками хлеба из цельной пшеничной муки

Закуска:

Лепешка «тортиллас» из цельной пшеничной муки с плавленым сыром и салсой

Ужин:

1/2 чашки шелушеного риса

Потребляйте больше цельнозерновых продуктов:

- Начиная свой день, выбирайте злаковые продукты из цельного зерна, такие как овсяная мука
- Чтобы получить сытный завтрак, нанесите слой арахисовой пасты на тост из цельной пшеничной муки
- Для бутербродов пользуйтесь хлебом из 100% цельной пшеничной муки
- В качестве закуски для подкрепления берите цельнозерновые злаковые продукты
- Делайте тако и буррито, пользуясь лепешками «тортиллас» из цельной пшеничной муки
- Добавляйте шелушенный рис в кассероли, супы и салаты
- Применяйте шелушенный рис в блюдах, для которых по рецепту требуется рис
- Пользуйтесь овсяными хлопьями или дроблеными цельнозерновыми злаками в качестве панировки для печеного цыпленка или рыбы

Поищите цельнозерновые продукты в своем продуктовом магазине. Ознакомьтесь с перечнем ингредиентов или найдите на упаковке клеймо цельнозернового продукта (может быть не на всех продуктах такого типа). Искомая информация:

- Продукт из цельной пшеницы
- Цельный (название зерна)
- Цельный овес или овсяная мука
- Шелушенный рис

Графические материалы с разрешения Oldways и Совета по цельнозерновым продуктам, wholegrainscouncil.org



www.dhss.mo.gov/wic

Миссури
WIC



DHSS является работодателем, предоставляющим всем равные возможности / с некоторым предпочтением недостаточно представленным социальным группам. Услуги предоставляются на недискриминационной основе.

Рецепты для женщин и детей

Обжаренные в панировке кусочки куриного филе

Противопригарный аэрозоль растительного масла
1 фунт куриных грудок без костей и кожи
½ чашки маложирного итальянского или медово-горчичного соуса
4 чашки отрубевых хлопьев

1. Прогреть духовку до 425°F, и опрыскать противень аэрозолем растительного масла.
2. Нарезать куриные грудки 1-дюймовыми кусочками.
3. Раздробить злаковые хлопья и поместить в чашу или пластиковый мешок для хранения пищевых продуктов.
4. Погрузить кусочки курицы в соус; затем хорошо обвалить в раздробленных хлопьях до образования плотного слоя.
5. Поместить на противень. Печь в течение 10 минут или до тех пор, пока сердцевина кусочков курицы не утратит розовый цвет.

Выход – 4 порции.

Каждая порция обеспечивает 378 (кило) калорий, 34 г белка, 38 г углеводов, 10 г жиров, 570 мг натрия, 8 г клетчатки.

Овсяные батончики «Юмми» с арахисовой пастой

2 чашки овсяной муки	Треть чашки маргарина
2 яйца	1 чашка арахисовой пасты
Полчашки нерафинированного сахара	Треть чайной ложки ванильного экстракта
Полчашки рафинированного (белого) сахара	Четверть чашки обезжиренного молока

1. Прогреть духовку до 400°F.
2. Поместить овсяную муку и яйца в чашу, и перемешать.
3. В отдельной чаше смешать нерафинированный сахар, белый сахар и маргарин.
4. Добавить овсяную муку с яйцами в сахарную смесь. Добавить арахисовую пасту, ваниль и молоко. Спокойно, но тщательно перемешать.
5. Распределить смесь по смазанной противни слоем 13 x 9 x 2 дюйма.
6. Печь в течение 30 минут. Перед тем, как разрезать на батончики, дать немного остыть.

Выход – 24 порции (по 1 батончику).

Каждая порция обеспечивает 137 (кило) калорий, 4 г белка, 12 г углеводов, 8 г жиров, 180 мг натрия, 4 г клетчатки.