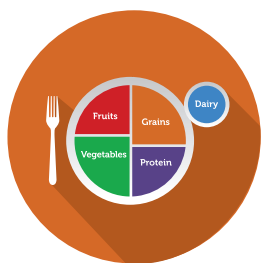




MyPlate
MyWins

ポットラックとパーティーの準備

締約国とポットラックは、友人、家族、同僚と時間を過ごすための楽しい方法です。これらのヒントを使用して健康的な選択をするように自分自身を設定します。



カラフルなプレートの計画

パーティーのサインアップシートを作成し、各食品グループの料理のカテゴリを設定して、さまざまな健康的なオプションを用意してください。



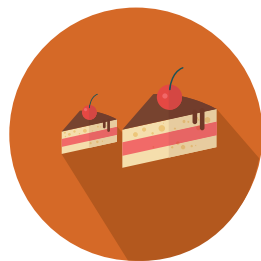
いくつかの味を味わう

ミントの葉、レモン、または冷凍果実を含む水または無糖アイスティーのフレーバーを増強します。ソーダ、パンチ、レモネードなどの甘い飲み物はスキップしてください。



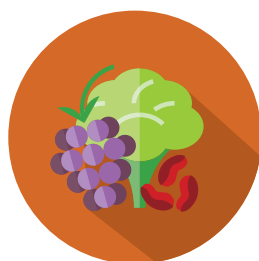
食品を安全に保つ

熱い食べ物を冷やして冷たい食べ物を摂るまで冷やしてください。食べ物を室温で2時間以上放置しないでください。



プレートの優先順位付け

食べ物のテーブルの周りを素早く巡って、食べ物を食べる前に食べ物があるかどうか確認してください。小さな援助でカロリーを節約します。



果物や野菜を含める

プレートの半分を豆、ブロッコリー、または混合グリーンのような野菜で満たしてください。



その他のヒントを一覧表示する
