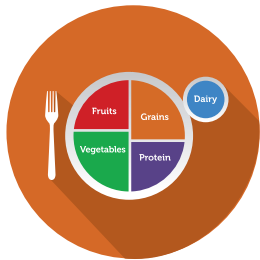




**MyPlate  
MyWins**

# 포틀럭 파티(각자 음식을 가져오는 파티) 준비하기

포틀럭 파티는 친구, 가족 및 직장동료와 즐거운 시간을 보낼 수 있는 훌륭한 방법입니다. 아래에 소개하는 유용한 조언을 활용하여 건강에 좋은 선택을 해 보세요.



## 다양한 음식 준비하기

각 식품군으로 만들 수 있는 요리 카테고리가 있는 파티에 참가 신청서를 작성하면 건강에 좋은 음식을 다양하게 준비하여 즐길 수 있습니다.



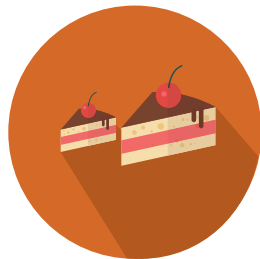
## 설탕 없이 맛있게

물이나 설탕이 들어 있지 않은 아이스 티에 민트잎, 레몬 또는 냉동 과일을 넣어 향미를 첨가합니다. 탄산음료, 펀치 및 레모네이드 같은 설탕이 듬뿍 든 음료는 건너뛰세요.



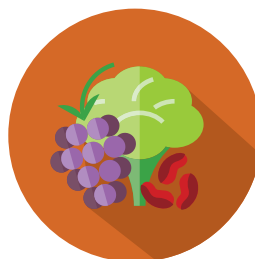
## 음식을 안전하게 보관합니다.

먹기 직전까지 따뜻한 음식은 따뜻하게, 차가운 음식은 차갑게 유지합니다. 음식은 상온에 2 시간 넘게 두지 않아야 합니다.



## 우선 순위 정하기

접시를 채우기 전에 탁자를 한 번 훑어보면서 어떤 식품을 택할 수 있는지 살펴봅니다. 작은 그릇을 사용하면 칼로리를 줄일 수 있습니다.



## 채소와 과일 포함시키기

접시의 반은 콩, 브로콜리 또는 다양한 녹색 채소와 같은 채소와, 베리류 또는 포도 같은 과일로 채웁니다.



## 더 많은 유용한 조언 목록 만들기

---

---

---

---