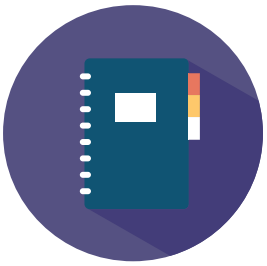
USDA 美國農業部

MyPlate MyWins

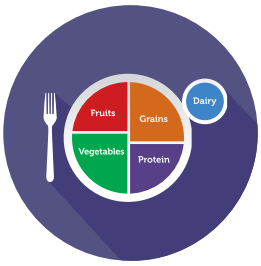
輕鬆進行餐食計畫

提前計畫健康餐食有助於堅持健康飲食模式。如果您剛開始進行餐食計畫，從小量開始，逐漸增多。



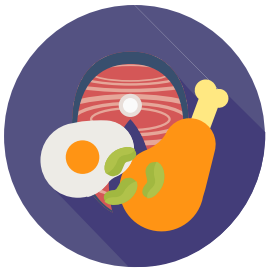
籌畫您的餐食

列出您本周計畫食用的餐食，並將它當作指南來用。確保也列出飲料和零食！



找到平衡

如果一餐中有蔬菜、乳製品和蛋白質，下一餐將水果和穀物包括在內，以便全面涵蓋5種食物群。

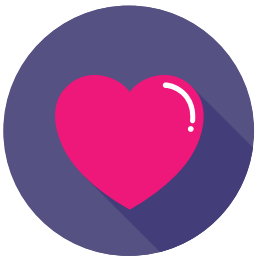


變換蛋白質食物

整周選擇多種蛋白質食物。如果您在某天食用雞肉，那麼在其他時候嘗試食用海鮮、豆子、瘦肉或雞蛋。

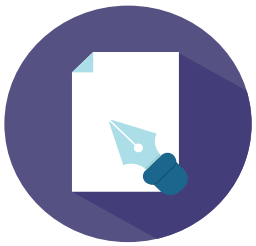
制定購物清單

從列出您計畫烹製的餐食的原料開始。劃掉現有用品。



珍愛剩飯

烹製足量的菜品，以便在一周期間可多次食用。將剩飯列入計畫可省錢省時。



列出更多貼士

_____

_____

_____

_____

以美國居民膳食指南為依據
訪問ChooseMyPlate.gov獲取更多資訊。

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。

MPMW貼士表No.2
2016年10月
營養政策和推廣中心
美國農業部是機會均等供應方、雇主、貸方。