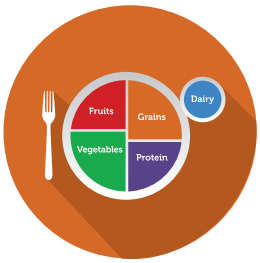
USDA
Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

MyPlate MyWins

Chuẩn bị đồ ăn tự đem đến và bữa tiệc

Bữa tiệc và đồ ăn tự đem đến là một niềm vui dành thời gian với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp. Sắp đặt để lựa chọn lành mạnh với những lời khuyên này.



Lập kế hoạch cho các đĩa đầy màu sắc

Tạo một bảng đăng ký cho bữa tiệc của bạn với các danh mục các món ăn từ mỗi nhóm thực phẩm để bạn có nhiều lựa chọn lành mạnh.

Nhấm nháp một chút hương vị

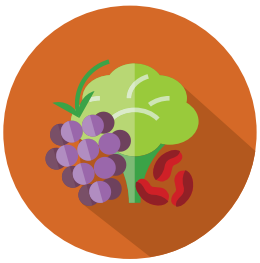
Tăng hương vị trong nước hoặc trà đá không đường với lá bạc hà, chanh, hoặc trái cây đông lạnh. Bỏ qua đồ uống có đường như nước ngọt, rượu pân và nước đóng chai.

Giữ thực phẩm an toàn

Thức ăn nóng cần giữ nóng và thức ăn lạnh cần giữ lạnh cho đến khi dùng. Đừng để thức ăn ở nhiệt độ phòng trong hơn 2 giờ.

Ưu tiên đĩa của bạn

Nhanh chóng làm một vòng quanh bàn ăn để xem thức ăn nào có sẵn trước khi múc đầy đĩa của bạn. Giảm calo với phần ăn thêm nhỏ hơn.



Bao gồm trái cây và rau củ

Múc một nửa đĩa của bạn với các loại rau củ như đậu, bông cải xanh, hoặc rau xanh hỗn hợp và trái cây như quả mọng hay nho.

Liệt kê thêm lời khuyên

_____

_____

_____

_____

Dựa trên Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ
Truy cập **MyPlate**.gov để có thêm thông tin.

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

Bảng lời khuyên MPMW số 5
Tháng 10 năm 2016
Trung tâm Chính sách và Khuyến khích Dinh dưỡng
USDA là cơ hội bình đẳng, nhà cung cấp, người sử dụng lao động và người cho vay.