USDA
United States Department of Agriculture

Tìm
Phong cách ăn uống lành mạnh & Duy trì nó trọn đời

Bắt đầu những thay đổi nhỏ trong lựa chọn lành mạnh hơn mà bạn có thể tận hưởng.

Theo dõi các khối xây dựng MyPlate bên dưới để tạo ra các giải pháp ăn uống lành mạnh của riêng bạn— "MyWins". Chọn đồ ăn và đồ uống từ mỗi nhóm thực phẩm —chắc chắn rằng lựa chọn của bạn là trong giới hạn cho natri, chất béo bão hòa và đường phụ gia.

Lấy một nửa đĩa trái cây và rau: Tập trung vào toàn bộ trái cây

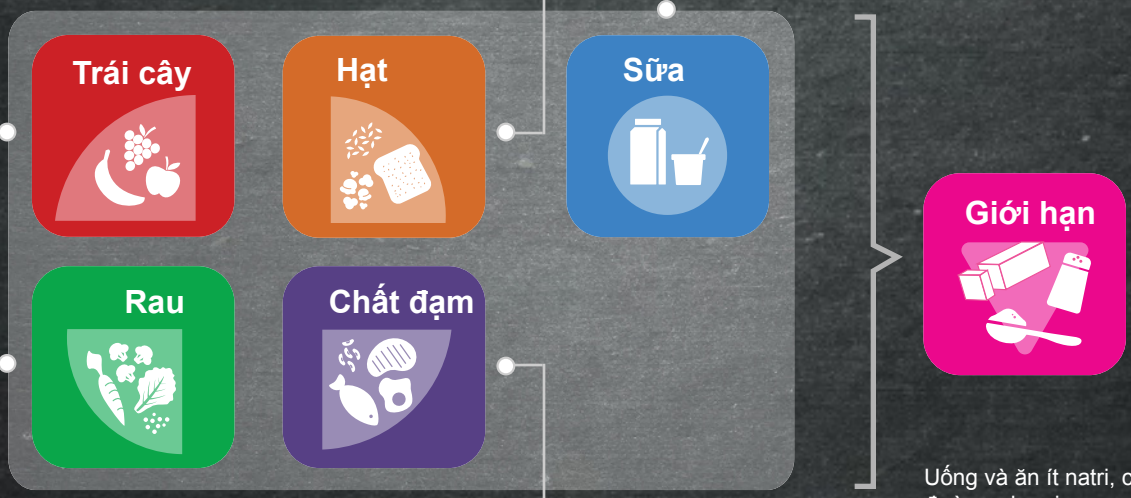
- Chọn toàn bộ trái cây — tươi, đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp trong nước ép 100%.
- Thưởng thức trái cây với bữa ăn, như đồ ăn nhẹ, hoặc như một món tráng miệng.

Lấy một nửa ngũ cốc nguyên hạt

- Tìm kiếm ngũ cốc nguyên hạt được liệt kê đầu tiên hoặc thứ hai trong danh sách thành phần — hãy thử bột yến mạch, bỏng ngô, ngũ cốc nguyên hạt bánh mì và gạo lức.
- Hạn chế món tráng miệng và món ăn nhẹ, chẳng hạn như bánh, bánh quy và bánh ngọt.

Chuyển sang sữa ít chất béo hoặc không có chất béo hoặc sữa chua

- Chọn sữa không béo, sữa chua và đồ uống đậu nành (sữa đậu nành) để cắt giảm chất béo bão hòa.
- Thay thế kem chua, kem và phô mai thông thường bằng sữa chua, sữa và pho mát ít chất béo.



Lấy một nửa đĩa trái cây và rau: Thay đổi rau của bạn

- Hãy thử thêm rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp vào salad, ăn nhẹ và các món chính.
- Chọn một loạt các loại rau nhiều màu sắc được chuẩn bị theo những cách thức lành mạnh: hấp, xào, nướng hoặc sống.

Thay đổi thói quen thực phẩm đạm của bạn

- Trộn các loại thực phẩm đạm bao gồm hải sản, đậu và đậu Hà Lan, các loại hạt và hạt không ướp muối, các sản phẩm từ đậu nành, trứng, thịt nạc và thịt gia cầm.
- Hãy thử các món ăn chính được làm từ đậu và hải sản, như salad cá ngừ hoặc ớt chuông.

Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và đường phụ gia

- Sử dụng nhãn thành phần dinh dưỡng và danh sách thành phần để giới hạn các mặt hàng có hàm lượng natri, chất béo bão hòa và đường phụ gia cao.
- Chọn các loại dầu thực vật thay vì bơ, và nước sốt và nước chấm dựa trên dầu thay vì các loại bơ, kem hoặc pho mát.
- Uống nước thay vì đồ uống có đường.

MyWins
ChooseMyPlate.gov

Tất cả mọi vấn đề bạn ăn và uống.
Pha trộn phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện nay và trong tương lai. Tìm MyWins của bạn!

Truy cập Choose**MyPlate**.gov để biết 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.

Trung tâm Chính sách và Khuyến khích Dinh dưỡng
Tháng 01 năm 2016

USDA là nhà cung cấp và sử dụng lao động cơ hội bình đẳng.