फल अनाज सब्जी प्रोटीन डेयरी
मेरी प्लेट
MyPlate.gov

MyPlate के साथ आसानी से शुरुआत करें

स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाना हर उम्र में ज़रूरी है। विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियाँ, अनाज, प्रोटीन वाले भोज्य पदार्थ और डेयरी या फोर्टिफाइड सोया विकल्प खाएँ। यह तय करते समय कि क्या खाना या पीना है, ऐसे विकल्प चुनें जो पोषक तत्वों से भरे हों और उनमें अतिरिक्त शर्करा, संतृप्त वसा और सोडियम की मात्रा सीमित हों। इन सुझावों के साथ शुरुआत करें:

संपूर्ण फलों पर ध्यान दें

नाश्ते में फल शामिल करें! पूरे अनाज वाले सीरियल में अपना मनपसंद फल डालें, पैनकेक्स में बैरी डालें, या सूखे नट्स को गर्म दलिये में मिलाएँ।

अलग-अलग प्रकार की सब्जियाँ खाएँ

कई प्रकार की रंग-बिरंगी सब्जियाँ पकाएँ। सब्जियों की अतिरिक्त मात्रा बनाएँ और कुछ बाद के लिए बचा लें। उन्हें स्टू, सूप, या पास्ता में मिला लें।

अपनी दिनचर्या में अलग-अलग प्रकार के प्रोटीन जोड़ें

अगली बार टाको नाइट पर, झींगा, बीन्स, चिकन, या बीफ़ जैसे नए प्रोटीन स्रोत जोड़ने का प्रयास करें।

अपने अन्न की मात्रा में आधे में पूरे अनाज (होल ग्रेंस) को शामिल करें

अपनी हल्के पके व्यंजनों में ब्राउन राइस जोड़ें। पौष्टिक भोजन के लिए अपनी पसंदीदा सब्जियों और प्रोटीन खाद्य पदार्थों को मिलाएँ।

कम-वसा वाले या वसा-मुक्त डेयरी दूध या दही (या लैक्टोज-फ्री डेयरी या फोर्टिफाइड सोया वर्जन) लें।

कम-वसा वाले डेयरी दूध या फोर्टिफाइड सोया के दूध से बने नाश्ते के लिए योगर्ट पारफेट का आनंद लें। दो और भोजन समूहों को शामिल करने के लिए उस पर फल और नट्स डालें।

अतिरिक्त शक्कर, संतृप्त वसा और सोडियम वाले कम पेय-पदार्थ पीएँ या कम मात्रा खाएँ।

अतिरिक्त शक्कर, संतृप्त वसा और सोडियम की मात्रा को कम करने के लिए अक्सर खाना घर पर ही बनाएँ। सामग्री सूची पढ़ें और खाद्य पदार्थों की तुलना करने के लिए पोषण तथ्यों के लेबल का इस्तेमाल करें।

DGA Dietary Guidelines for Americans