



Mulailah dengan yang Mudah bersama MyPlate

Makan makanan sehat sangatlah penting bagi semua usia. Makanlah beragam buah, sayur, biji-bijian, makanan yang mengandung protein, serta olahan susu maupun yang diperkaya dengan kedelai. Ketika memutuskan apa yang hendak dimakan atau diminum, pilihlah opsi yang penuh nutrisi dan sedikit gula tambahan, lemak jenuh, serta garam. Mulailah dengan kiat-kiat berikut:



Fokuslah pada buah utuh

Sertakan buah saat sarapan! Tambahkan sereal gandum utuh dengan buah favorit Anda, tambahkan buah beri pada pancake, atau campurkan buah kering ke dalam oatmeal panas.



Makanlah beragam sayuran

Masaklah beragam sayuran berwarna. Masaklah sayuran lebih banyak dan simpan sisanya untuk nanti. Gunakan sayur pada rebusan, sup, ataupun hidangan pasta.



Makanlah beragam protein

Jika makan taco, cobalah untuk menambahkan protein lain seperti udang, kacang-kacangan, ayam, atau daging sapi.



Makanlah biji-bijian utuh

Makan tumis sayur dengan nasi merah. Kombinasikan sayuran favorit Anda dengan makanan berprotein untuk makanan yang bergizi.



Ganti ke susu rendah lemak atau susu bebas lemak atau yogurt (atau susu bebas laktosa atau susu kedelai)

Nikmati parfait yogurt yang dibuat dengan susu rendah lemak atau susu kedelai saat sarapan. Tambahkan buah dan kacang untuk mendapatkan dua jenis makanan tambahan.



Makan dan minum yang rendah gula, lemak jenuh, serta garam

Masaklah di rumah lebih sering agar dapat membatasi gula, lemak jenuh, dan garam. Bacalah daftar komposisi dan gunakan [label Informasi Gizi](#) untuk membandingkan makanan.

