

從簡單的「MyPlate」開始

健康飲食在每個年齡段都很重要。吃各種水果、蔬菜、穀物、蛋白質食品以及乳製品或強化的大豆替代品。在決定吃什麼或喝什麼時，要選擇充滿營養並限制添加糖、飽和脂肪和鈉的選項。從以下建議入手：



將重點放在整個水果

早餐也加入水果！往全麥穀物中放上您喜歡的水果、在煎餅中加入漿果，或在熱燕麥片中混合乾果。



變換蔬菜種類

烹製各種顏色的蔬菜。多烹調一些蔬菜，留部分備用。用它們來做燉菜、湯或麵食。



豐富蛋白質日常攝入

在下一個品嚐玉米餅的晚餐中嘗試添加新的蛋白質，如蝦、豆子、雞肉或牛肉。



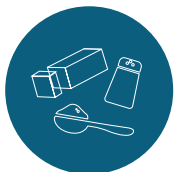
讓全穀物代替一半的穀物

在炒菜的時候加入糙米。將您最喜歡的蔬菜和蛋白質食物結合起來，構成營養豐富的膳食。



改用低脂或脫脂的牛奶或酸奶 (或不含乳糖的牛奶或強化大豆版本)

早餐時享受用低脂牛奶或強化豆漿製作的酸奶凍糕。在上面放上水果和堅果，增加兩類食物組合。



少喝/少吃添加糖、飽和脂肪和鈉的食物

多在家裡做飯，限制添加糖、飽和脂肪和鈉的攝入。閱讀配料表並使用[營養成分標籤](#)來比較食物所含營養素。