

Zacznij z MyPlate – to takie proste

Zdrowe odżywianie jest ważne niezależnie od wieku. Jedz różne owoce, warzywa, produkty zbożowe, pokarmy białkowe i nabiał lub wzbogacone alternatywy sojowe. Kiedy wybierasz swoje pokarmy i napoje, postaw na produkty bogate w składniki odżywcze z ograniczoną ilością cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i sodu. Na początek kilka wskazówek:



Zacznij od całych owoców

Jedz owoce na śniadanie! Dodaj ulubione owoce do płatków pełnoziarnistych, zjedz naleśniki z jagodami lub wymieszaj gorącą owsiankę z suszonymi owocami.



Jedz różne warzywa

Przygotowuj różnorodne kolorowe warzywa. Zrób dodatkową porcję warzyw i zachowaj część na później. Dodaj je do gulaszu, zupy lub dania z makaronem.



Jedz różne potrawy będące źródłem białka

Następnym razem przygotowując posiłek, dodaj do niego nowy produkt wysokobiałkowy, na przykład krewetki, fasolę, kurczaka lub wołowinę.



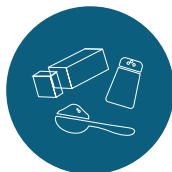
Niech połowę produktów zbożowych, które jesz, stanowią wyroby z pełnego ziarna

Dodawaj brązowy ryż do dań stir-fry. Łącz ulubione warzywa i produkty wysokobiałkowe, aby stworzyć pożywny posiłek.



Zacznij używać odtłuszczonego lub beztłuszczowego mleka i jogurtów (lub produktów bez laktozy, lub wzbogaconych napojów sojowych)

Przygotuj jogurtowe parfait na śniadanie z odtłuszczonego mleka lub wzbogaconego napoju sojowego. Dodaj owoce i orzechy – tym samym uwzględnicz w swoim posiłku dwie dodatkowe grupy produktów.



Pij i jedz mniej cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i sodu

Częściej gotuj w domu, aby ograniczyć ilość spożywanych cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i sodu. Czytaj listy składników i [zestawienia wartości odżywczych na etykietach](#), aby porównywać produkty.