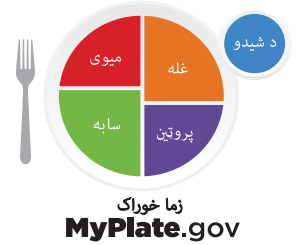


له MyPlate سره يې ساده پيل کړئ

روغتيايي خواړه په هر عمر کې مهم دي. ډول ډول ميوې، سبزیجات، غلې، پروتيني خواړه، او لبنیات يا د سویا غني شوي بدیلونه وخورئ. کله چې پریکړه کوئ چې څه وخورئ یا وڅښئ، هغه انتخابونه غوره کړئ چې له مغذي موادو څخه ډک دي او محدود اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غوړ (چربی) او سوډیم لري. له دې لارښوونو سره یې پیل کړئ:



پربشپړه میوه تمرکز وکړئ

په سهارنۍ کې میوه شامله کړئ! د خپلې خوښې ميوې سره بشپړې غلې یو ځای کړئ، پنکېک (خوره او نرمه ډوډۍ) ته توت وړ زیات کړئ، یا د گرمې وربشو له خوړو (بلغور) سره وچه میوه گډه کړئ.



خپل سبزیجات بدل کړئ

د رنگارنگ سبزیجاتو مختلف ډولونه پاڅه کړئ. اضافي سبزیجات تیار کړئ او یو څه یې د وروسته لپاره وساتئ. د قورمې، سوپ یا پاستا (مکروني او ورته خواړه) د پخلي لپاره وکاروئ.



خپل د پروتینو معمول یا روټین بدل کړئ

راتلونکې ټاکو شپه، هڅه وکړئ یو نوی پروټین اضافه کړئ، لکه شربمپ (یو ډول کلک پوستی لکه چنگاښ)، لوبیا، چرگ، یا د غوايه غوښه.



خپل نیمایي غلې یا حبوبات له بشپړو غلو یا حبوباتو څخه جوړې کړئ

نسواري وریجې خپلو سرو کړو خواړو ته اضافه کړئ. د مغذي خواړو لپاره خپل د خوښې سبزیجات او پروتيني خواړه یوځای کړئ.



د کمو غوړو یا له غوړو (چربی) پرته لبنیاتو شیدو یا مستو (یا له لکتوز پرته لبنیاتو یا غني شوي سویا) په لټه کې اوسئ د

سهارنۍ لپاره د مستو خواړو خوړو (parfait) څخه خوند واخلي چې له کم غوړو لبنیاتي شیدو یا غني شوي سویا له شیدو سره جوړ شوي. میوه او مغزیات یې پر سر وړ زیات کړئ څو د خوړو په دوو نورو ډلو کې راشئ.



اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غوړ (چربی) او سوډیم لږ وخورئ او لږ وڅښئ

د اضافه شوو قندونو، مشبوع غوړو (چربی) او سوډیم د محدودولو لپاره زیاتره په کور کې پخلی وکړئ. د خوړو د اجزاوو لپست ولولئ او د خوړو د پرتله کولو لپاره د مغذي موادو د حقایقو لیبل وکاروئ.

