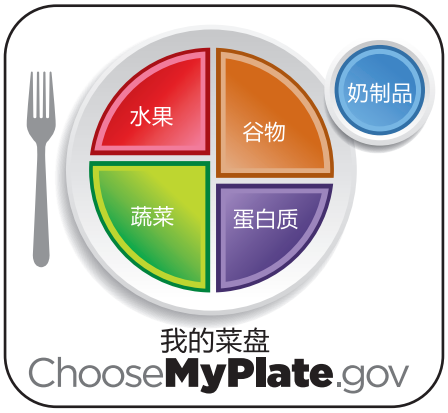
水果
谷物
奶制品
蔬菜
蛋白质
我的菜盘
ChooseMyPlate.gov