



从简单的「MyPlate」开始

健康饮食在每个年龄段都很重要。吃各种水果、蔬菜、谷物、蛋白质食品以及乳制品或强化的大豆替代品。在决定吃什么或喝什么时，要选择充满营养并限制添加糖、饱和脂肪和钠的选项。从以下建议入手：



将重点放在整个水果

早餐也加入水果！往全麦谷物中放上您喜欢的水果、在煎饼中加入浆果，或在热燕麦片中混合干果。



变换蔬菜种类

烹制各种颜色的蔬菜。多烹调一些蔬菜，留部分备用。用它们来做炖菜、汤或面食。



丰富蛋白质日常摄入

在下一个品尝玉米饼的晚餐中尝试添加新的蛋白质，如虾、豆子、鸡肉或牛肉。



让全谷物代替一半的谷物

在炒菜的时候加入糙米。将您最喜欢的蔬菜和蛋白质食物结合起来，构成营养丰富的膳食。



改用低脂或脱脂的牛奶或酸奶 (或不含乳糖的牛奶或强化大豆版本)

早餐时享受用低脂牛奶或强化豆浆制作的酸奶冻糕。在上面放上水果和坚果，增加两类食物组合。



少喝/少吃添加糖、饱和脂肪和钠的食物

多在家里做饭，限制添加糖、饱和脂肪和钠的摄入。阅读配料表并使用营养成分标签来比较食物所含营养素。