



Bắt đầu đơn giản với MyPlate

Ăn uống lành mạnh là quan trọng ở mọi lứa tuổi. Ăn nhiều loại trái cây, rau, ngũ cốc, thực phẩm protein, sữa và các sản phẩm thay thế từ đậu nành tăng cường. Khi quyết định ăn hoặc uống gì, hãy chọn những lựa chọn có đầy đủ chất dinh dưỡng và hạn chế nạp thêm đường, chất béo bão hòa và muối. Bắt đầu với những mẹo sau:



Tập trung vào trái cây nguyên trái

Bao gồm trái cây trong bữa sáng! Cho thêm ngũ cốc nguyên hạt vào trái cây yêu thích của quý vị, thêm quả việt quất vào bánh kếp hoặc trộn trái cây khô vào bột yến mạch nóng.



Thay đổi đa dạng các loại rau mà quý vị ăn

Nấu đa dạng các loại rau nhiều màu sắc. Làm thêm rau và để dành một ít cho lần sau. Sử dụng chúng cho món hầm, súp hoặc món mì ống.



Thay đổi đa dạng thói quen protein của quý vị

Đêm taco tiếp theo, hãy thử thêm một loại protein mới, chẳng hạn như tôm, đậu, thịt gà hoặc thịt bò.



Dùng một nửa ngũ cốc nguyên hạt cho món ngũ cốc của quý vị

Thêm gạo lứt vào các món xào của quý vị. Kết hợp các loại rau và thực phẩm protein yêu thích của quý vị để có một bữa ăn bổ dưỡng.



Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo (hoặc sữa không đường hoặc các sản phẩm đậu nành tăng cường)

Thường thức món parfait sữa chua cho bữa sáng được làm từ sữa ít béo hoặc sữa đậu nành tăng cường. Thêm trái cây và các loại hạt lên trên để có thêm hai nhóm thực phẩm.



Uống và ăn ít đường, chất béo bão hòa và muối bổ sung

Nấu ăn ở nhà thường xuyên hơn để hạn chế nạp thêm đường, chất béo bão hòa và muối. Đọc danh sách thành phần và sử dụng [nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng](#) để so sánh các loại thực phẩm.

