



## 为您和您的人家人选用“*MyPlate*”

### *Choose “MyPlate” for You and Your Family!*

**MyPlate** 是协助您了解均衡饮食的工具。这餐盘是建基于五个主要食物组别：谷类、蔬菜、水果、蛋白质(肉类和豆类)及乳制品。餐盘上的每个区域代表不同食物组别。适量地进食不同的食物能给您维持健康的所需养分。也许您不是用餐盘盛放您的饭餐，但所建议的份量和比例仍是有用的健康饮食指引。如欲了解更多详情，或想寻求有关您自己饮食餐单的帮助，请与营养师联络，或浏览 <http://www.choosemyplate.gov>

#### 平衡卡路里

- 享用您的食物，但少吃一点
- 避免大份量的食物

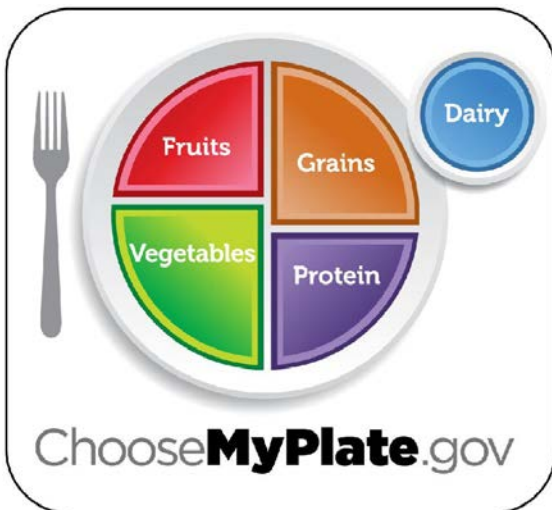
#### 需要增加的食物

- 把餐盘的一半盛放蔬菜和水果
- 将最少一半的谷物类食物选为全谷
- 改用脱脂或低脂 (1%) 牛奶

#### 需要减少的食物

- 比较食物 (如汤、面包、冷冻食物) 的钠量，并选择数字较小的那种食物
- 饮用开水，代替饮用含糖饮料

(取材自 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov))



「它快而简单地提醒我们要多注意我们所吃的食物。而作为母亲的我，我已能告诉您它将能如何大大帮助全国各地的父母。」

美国第一夫人蜜雪儿·奥巴马 (Michelle Obama)

*MyPlate* – 2011 年 6 月发表