



為您和您的人家人選用 “MyPlate” Choose “MyPlate” for You and Your Family!

MyPlate 是協助您了解均衡飲食的工具。這餐盤是建基於五個主要食物組別：穀類、蔬菜、水果、蛋白質(肉類和豆類)及乳製品。餐盤上的每個區域代表不同食物組別。適量地進食不同的食物能給您維持健康的所需養分。也許您不是用餐盤盛放您的飯餐，但所建議的份量和比例仍是有用的健康飲食指引。如欲了解更多詳情，或想尋求有關您自己飲食餐單的幫助，請與營養師聯絡，或瀏覽 <http://www.choosemyplate.gov>

平衡卡路里

- 享用您的食物，但少吃一點
- 避免大份量的食物

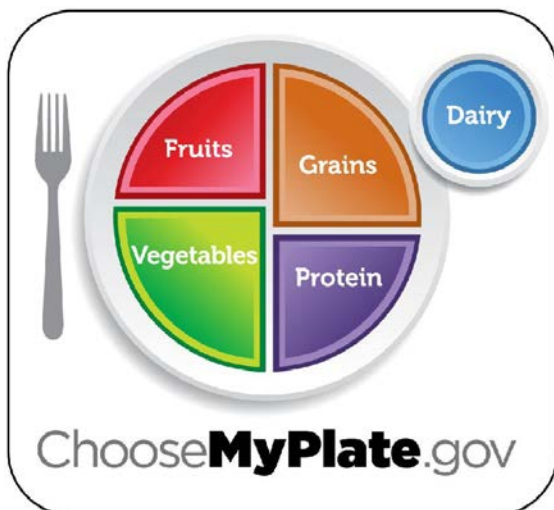
需要增加的食物

- 把餐盤的一半盛放蔬菜和水果
- 將最少一半的穀物類食物選為全穀物
- 改用脫脂或低脂 (1%) 牛奶

需要減少的食物

- 比較食物 (如湯、麵包、冷凍食物) 的鈉量，並選擇數字較小的那種食物
- 飲用開水，代替飲用含糖飲料

(取材自 www.choosemyplate.gov)



「它快而簡單地提醒我們要多注意我們所吃的食物。而作為母親的我，我已能告訴您它將能如何大大幫助全國各地的父母。」

美國第一夫人蜜雪兒·奧巴馬 (Michelle Obama)

MyPlate – 2011 年 6 月發表