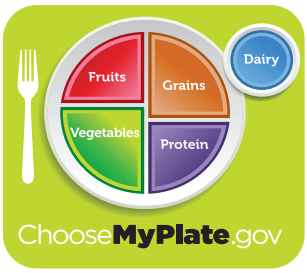
USDA 美国农业部



确定您的 健康饮食模式 并终身保持

从微小的改变开始，尽情选择健康食物。

根据如下我的餐盘组成部分来创建您自己的健康饮食解决方案—“我的收获”。从各食物群选择食物和饮料—确保您所选的食物和饮料中的 钠含量、饱和脂肪含量以及添加糖含量较低。

水果和蔬菜占餐盘的一半：多食整个水果

- 选择整个水果—新鲜、冷冻、干果、100%果汁罐装水果。
- 正餐时食用水果，可作为零食或甜点。

全谷类占谷类食物的一半

- 查看成分列表上的第一列或第二列所列出的全谷类—尝试燕麦片、爆米花、全麦面包 和糙米。
- 限制谷物甜点和零食，例如蛋糕、饼干、油酥点心。

改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶

- 选择脱脂牛奶、酸奶、大豆饮品（豆奶），以减少饱和脂肪的摄入。
- 用低脂酸奶、牛奶和奶酪替代酸奶油、奶油和普通奶酪。

水果和蔬菜占餐盘的一半：食用多样蔬菜

- 尝试将新鲜、冷冻或罐装蔬菜添加到沙拉、副餐和主菜中。
- 选择采用健康的烹调方式（蒸、煎、煨或者生食）制备的各种颜色的蔬菜。

定期从多样食物中摄取蛋白质

- 食用多种蛋白质食物，包括海鲜、豆子和豌豆、无盐坚果和种子、大豆产品、鸡蛋、瘦肉以及家禽。
- 用豆类或海鲜制成的主菜，例如金枪鱼沙拉或豆瓣辣椒。

减少钠、饱和脂肪及添加糖的摄入

- 参考营养成分标签和成分列表，限制钠、饱和脂肪、添加糖含量较高的饮食。
- 选择蔬菜油，避免选择黄油。选择油类调味汁和蘸料，避免选择黄油、奶油或奶酪类调味汁。
- 饮用水，避免饮用含糖饮料。

您所吃所饮的所有东西都会起作用。
正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康 。确定您的我的收获！

访问ChooseMyPlate.gov获取更多信息。

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

营养政策和推广中心
2016年1月

美国农业部是机会均等供应方和雇主。