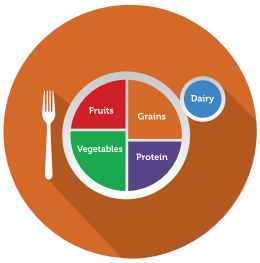
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Paghahanda para sa mga potluck at salu-salo

Ang mga salu-salo at potluck ay isang masayang paraan ng pakikihalubilo sa mga kaibigan, pamilya, at mga kasamahan. Ihanda ang iyong sarili na gumawa ng mga pagpili na mainam sa katawan sa pamamagitan ng mga payong ito.



Maghanda ng mga makukulay na plato

Lumikha ng sheet sa pag-sign-up sa iyong party na may mga kategorya para sa mga putahe mula sa bawat grupo ng pagkain para mayroon kang iba't ibang masususTansyang pagpipilian.

Uminom ng konting flavor

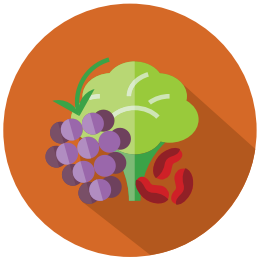
Lagyan ng lasa ang tubig o hindi pinatamis na iced tea gamit ang mga dahon ng mint, lemon, o frozen na prutas. Laktawan ang mga maasukal na inumin tulad ng soda, punch, at lemonade.

Gawing ligtas ang mga pagkain

Panatilihing mainit ang mga mainit na pagkain at malamig ang mga malamig na pagkain hanggang sa oras ng paghain. Huwag iwanan ang pagkain sa temperatura ng silid nang mas matagal sa 2 oras.

Unahin ang iyong plato

Umikot sa hapag-kainan upang makita ang mga pagkaing mayroon bago punuin ang iyong plato. Iwasan ang mga calorie sa pamamagitan ng pagkuha ng kaunting dami lamang.



Magsama ng mga prutas at gulay

Punuin ang kalahati ng iyong plato ng mga gulay tulad ng patani (beans), broccoli, o halong gulay (mixed greens) at prutas tulad ng mga berry o ubas.

Maglista ng karagdagang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Pumunta sa Choose MyPlate**.gov para sa higit pang impormasyon.**

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

MPMW Tipsheet No. 5
Disyembre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapagpahiram, tagapag-empleyo, at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad.