

Balance Your Plate with MyPlate

Use MyPlate as a daily reminder to eat a variety of foods from all five food groups, giving your body the nutrients it needs.

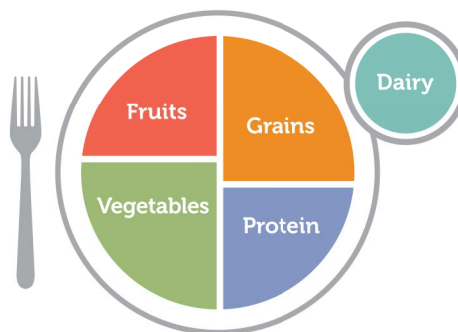
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

FRUITS

- Packed with essential nutrients and fiber
- Choose whole fruits when possible
- Can be fresh, frozen, dried or canned (ideally packed in water)



MyPlate.gov



REMEMBER: Make half your plate fruits and vegetables!

GRAINS

- Rich in fiber and nutrients
- Make at least half your grains whole grains, and look for “whole or” whole grains” on the ingredient list



VEGETABLES

- Nutrient-rich, high in fiber, low in calories and fat
- Enjoy fresh, frozen, dried or canned (choose no or low salt varieties)
- Reduce sodium by substituting salt with herbs, spices or salt-free seasonings



DAIRY/NON-DAIRY ALTERNATIVES

- Provides the calcium and vitamin D your bones need
- Choose fat-free or low-fat
- Look for non-dairy products fortified with calcium and vitamin D



PROTEIN

- Essential for cell growth & repair
- Choose more seafood, lean cuts of meat and poultry, eggs, beans, peas, lentils, nuts, seeds and soy
- Limit processed meats with added fat and sodium



NEED HELP BALANCING YOUR PLATE?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202) 735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Sources: University of Kentucky, Stanford Medicine, MyPlate, Heart Foundation

የምግብ ስህንዎን በ MyPlate ሚዛኑን እንዲጠብቅ ያድርጉ

ከአምስቱም የምግብ ቡድኖች የተውጣጡ የተለያዩ ምግቦችን በመመገብ ሰውነትዎ የሚያስፈልገውን ንጥረ ነገር እንዲያገኙ ማድረግን በየቀኑ ለማስታዎስ እንዲችሉ MyPlate ን ይጠቀሙ።

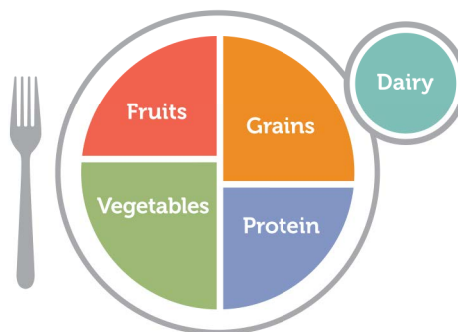
የበለጠ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org ን ይጎብኙ

ፍራፍሬዎች

- አስፈላጊ በሆኑ ንጥረ ነገሮች እና በአሰር የተሞላ
- ከተቻለ ሙሉ ፍራፍሬዎችን ይምረጡ
- ፍሬሽ፣ የቀዘቀዘ፣ የደረቀ ወይም የታሸገ ሊሆን ይችላል (ይበልጥ ተመራጭ የሚሆነው በውሃ ሲታሸግ ነው)



MyPlate.gov



ያስታውሱ ግማሽ ሳህንዎን ፍራፍሬ እና አትክልት ያድርጉ!

እህሎች

- በአሰር እና ንጥረ ነገር የበለፀገ
- ቢያንስ ግማሽ የሚገዙት እህል ሙሉ እህል ያድርጉ፣ በምግብ ይዘት መዘርዘር ውስጥ “ሙሉ ወይም “ሙሉ እህሎች የሚል ፈልግ



አትክልቶች

- በንጥረ ነገሮች የበለፀገ፣ ከፍተኛ አሰር ያለው፣ ዝቅተኛ ካሎሪ እና ስብ ያለው
- ፍሬሽ፣ የቀዘቀዘ፣ የደረቀ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ (ጨው የሌለው ወይም እነስተኛ ጨው ያለውን ይምረጡ)
- በጨው ምትክ ዕፅዋት፣ ቅመማ ቅመም ወይም ጨው አልባ ቅመም በመጠቀም ሶዲየም ይቀንሱ



የወተት ተዋጽኦ/የወተት ተዋጽኦ ነክ ያልሆኑ አማራጮች

- ለአጥንትዎ የሚያስፈልገውን ካልሲየም እና ቫይታሚን ዲ ይሰጣል
- ቅባት አልባ ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለውን ይምረጡ
- ካልሲየም እና ቫይታሚን ዲ የታከለባቸው የወተት ተዋጽኦ ያልሆኑ ምርቶችን ይፈልጉ



ፕሮቲን

- ለህዋስ እድገትና ጥገና አስፈላጊ ነው
- ተጨማሪ የባህር ምግብ፣ ብሩንዶ ሥጋ እና የዶሮ ስጋ፣ እንቁላል፣ ባቄላ፣ ቦሎቄ፣ ምስር፣ ለውዝ፣ ፍሬ እና አኩሪ አተርን ይምረጡ
- ቅባት እና ሶዲየም የታከለባቸው የተቀነባበሩ ምግቦችን ይገድቡ



የምግብ ስህንዎን ሚዛናዊ ለማድረግ እርዳታ ይፈልጋሉ

“የሥነ ምግብ ባለሙያውን ይጠይቁ” መስመራችንን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወይም የኢሜይል አድራሻ ያግኙ (202) 735-3053 ወይም education@capitalareafoodbank.org ያግኙ

Sources: University of Kentucky, Stanford Medicine, MyPlate, Heart Foundation