

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.

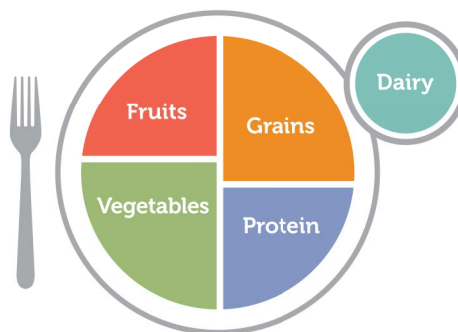
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

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

وازن طبقك مع MyPlate

استخدم تطبيق MyPlate كتذكير يومي لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس، مما يمنح جسمك العناصر الغذائية التي يحتاجها.

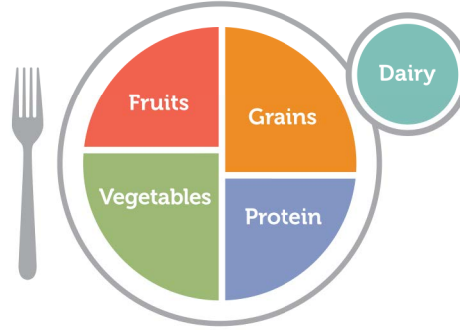
لمعرفة المزيد capitalareafoodbank.org قم بزيارة موقع

الفواكه



- غنية بالعناصر الغذائية الأساسية والألياف
- اختر حبات الفواكه الكاملة كلما أمكن ذلك
- يمكن أن تكون الفواكه طازجة أو مجمدة أو مجففة أو معلبة (ويفضل أن تكون معبأة في الماء).

MyPlate.gov



تذكر: اجعل نصف طبقك من الفواكه والخضراوات!

الحبوب



- غنية بالألياف والمغذيات
- لتكن ما لا يقل عن نصف الحبوب حبوباً كاملة. ابحث عن كلمة "كامل" أو "حبوب كاملة" في قائمة المكونات

الخضراوات



- غنية بالعناصر الغذائية والألياف، ومنخفض السعرات الحرارية والدهون
- استمتع بها طازجة أو مجمدة أو مجففة أو معلبة (اختر الأنواع الخالية من الملح أو قليلة الملح)
- قلل من الصوديوم عبر استبدال الملح بالأعشاب أو التوابل أو التوابل الخالية من الملح

منتجات الألبان/بدائل منتجات الألبان



- توفر الكالسيوم وفيتامين د الذي تحتاجه عظامك
- اختر تلك الخالية من الدهون أو قليلة الدسم
- ابحث عن منتجات بدائل الألبان المدعمة بالكالسيوم وفيتامين د

البروتين



- ضروري لنمو الخلايا وإصلاحها
- ركز على اختيار المأكولات البحرية، وقطع اللحم والدواجن الخالية من الدهون، والبيض، والفاصولياء، والبازلاء، والعدس، والمكسرات، والبدور، وفول الصويا.
- قلل من تناول اللحوم المصنعة التي تحتوي على دهون مضافة وصوديوم

هل تحتاج إلى مساعدة في موازنة طبقك؟

يرجى الاتصال هاتفياً بخط "اسأل أخصائي التغذية" على الرقم 735-3053 (202) أو إرسال رسالة إلكترونية إلى العنوان

التالي education@capitalareafoodbank.org

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