

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.

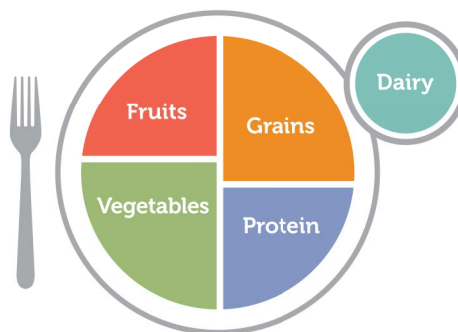
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

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

بشقاب خود را با MyPlate متعادل کنید

از MyPlate به عنوان یک یادآوری روزانه برای خوردن انواع غذاها از هر پنج گروه غذایی استفاده کنید و مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید.

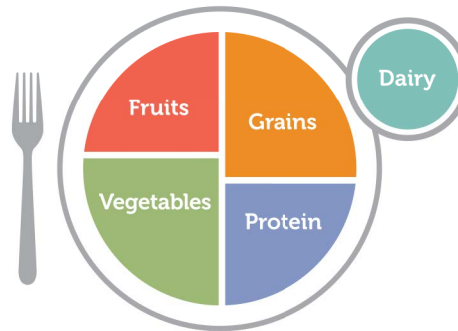
برای کسب اطلاعات بیشتر به
capitalareafoodbank.org مراجعه کنید.

میوه‌ها



- سرشار از مواد مغذی ضروری و فیبر
- در صورت امکان میوه‌های کامل را انتخاب کنید
- می‌تواند تازه، منجمد، خشک یا کنسرو شده باشد (در حالت ایده‌آل در آب بسته‌بندی شده باشد)

MyPlate.gov



به یاد داشته باشید: نصف بشقابتون رو میوه و سبزیجات تشکیل بدید!

غلات



- سرشار از فیبر و مواد مغذی
- حداقل نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل انتخاب کنید و در فهرست مواد تشکیل‌دهنده به دنبال «غلات کامل» یا «غلات کامل» باشید.

سبزیجات



- سرشار از مواد مغذی، سرشار از فیبر، کم کالری و کم چربی
- از انواع تازه، منجمد، خشک یا کنسرو شده لذت ببرید (انواع بدون نمک یا کم نمک را انتخاب کنید)
- با جایگزینی نمک با گیاهان، ادویه‌ها یا چاشنی‌های بدون نمک، سدیم را کاهش دهید.

جایگزین‌های لبنی/غیرلبنی



- کلسیم و ویتامین D مورد نیاز استخوان‌های شما را تأمین می‌کند
- بدون چربی یا کم چرب انتخاب کنید
- به دنبال محصولات غیرلبنی غنی‌شده با کلسیم و ویتامین D باشید

پروتئین



- ضروری برای رشد و ترمیم سلول‌ها
- غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی، عدس، آجیل، دانه‌ها و سویا را بیشتر انتخاب کنید.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده با چربی و سدیم اضافه را محدود کنید



برای متعادل کردن بشقاب غذایتان به کمک نیاز دارید؟
با خط «از متخصص تغذیه بپرسید» تماس بگیرید یا به ما ایمیل بزنید در 735-3053 (202) یا education@capitalareafoodbank.org

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