

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.

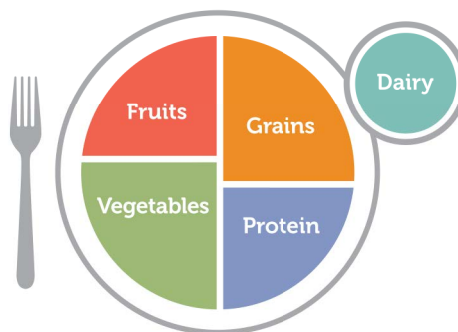
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

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

Équilibrez votre assiette avec MyPlate

Servez-vous de MyPlate comme aide-mémoire quotidien pour consommer une grande variété d'aliments issus des cinq groupes alimentaires, afin d'apporter à votre corps les nutriments dont il a besoin.

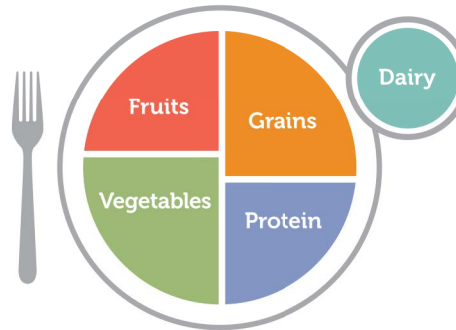
Rendez-vous sur capitalareafoodbank.org pour en savoir plus.

FRUITS

- Riche en nutriments essentiels et en fibres
- Dans la mesure du possible, privilégiez les fruits entiers
- Ils peuvent être frais, surgelés, séchés ou en conserve (de préférence conservés dans l'eau)



MyPlate.gov



RAPPEL : Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes !

CÉRÉALES

- Riche en fibres et en nutriments
- Faites en sorte qu'au moins la moitié de vos céréales soient des céréales complètes, et recherchez la mention « céréales complètes » ou « à base de céréales complètes » parmi la liste des ingrédients



LÉGUMES

- Riche en nutriments, riche en fibres, faible en calories et en matières grasses
- À déguster frais, surgelés, séchés ou en conserve (privilégiez les variétés sans sel ou à faible teneur en sel)
- Réduisez votre consommation de sel en le remplaçant par des herbes, des épices ou des assaisonnements sans sel



PRODUITS LAITIERS/ ALTERNATIVES NON LAITIÈRES

- Apporte le calcium et la vitamine D dont vos os ont besoin
- Optez pour des produits sans matière grasse ou allégés
- Recherchez des produits non laitiers enrichis en calcium et en vitamine D



PROTÉINE

- Indispensable à la croissance et à la réparation cellulaires
- Optez davantage pour les fruits de mer, les morceaux de viande et de volaille maigres, les œufs, les haricots, les pois, les lentilles, les noix, les graines et le soja
- Limitez votre consommation de charcuterie contenant des graisses et du sel ajoutés



BESOIN D'AIDE POUR ÉQUILIBRER VOTRE ASSIETTE ?

Appelez ou envoyez un e-mail à notre service « Demandez au nutritionniste » au (202) 735-3053 ou à l'adresse education@capitalareafoodbank.org.

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