

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.

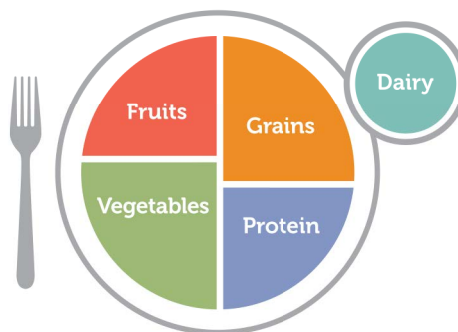
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

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

Cân bằng bữa ăn với MyPlate

Sử dụng MyPlate như lời nhắc hàng ngày để ăn đa dạng từ cả 5 nhóm thực phẩm, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể.

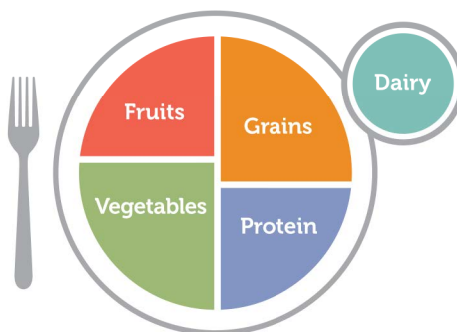
Truy cập capitalareafoodbank.org để tìm hiểu thêm.

Trái cây

- Giàu dưỡng chất thiết yếu và chất xơ
- Ưu tiên trái cây nguyên quả khi có thể
- Có thể dùng dạng tươi, đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp (tốt nhất là loại ngâm nước)



MyPlate.gov



GHI NHỚ: Hãy đảm bảo một nửa khẩu phần ăn của bạn là trái cây và rau củ!

RAU CỦ

- Giàu dinh dưỡng, nhiều chất xơ, ít calo và chất béo
- Dùng tươi, đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp (ưu tiên loại ít hoặc không muối)
- Giảm natri bằng cách thay muối bằng rau thơm, gia vị hoặc hỗn hợp gia vị không muối



SỮA/CÁC LỰA CHỌN THAY THẾ KHÔNG SỮA

- Cung cấp canxi và vitamin D cần thiết cho xương
- Ưu tiên loại không béo hoặc ít béo
- Với sản phẩm không từ sữa, hãy chọn loại được bổ sung canxi và vitamin D



NGŨ CỐC

- Giàu chất xơ và dưỡng chất
- Ít nhất một nửa lượng ngũ cốc nên là ngũ cốc nguyên cám và tìm các cụm từ "whole" (nguyên hạt) hoặc "whole grains" (ngũ cốc nguyên hạt) trong danh sách thành phần



PROTEIN

- Cần thiết cho sự phát triển và phục hồi tế bào
- Ưu tiên hải sản, thịt nạc, gia cầm, trứng, đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại hạt và đậu nành
- Hạn chế thịt chế biến sẵn chứa nhiều chất béo và natri



CẦN HỖ TRỢ CÂN BẰNG BỮA ĂN?

Gọi hoặc gửi email tới đường dây "Ask the Nutritionist" qua số **(202) 735-3053** hoặc education@capitalareafoodbank.org.

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