

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.

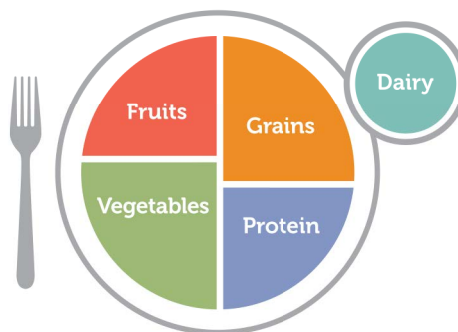
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

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

خپل قاب د MyPlate پر مت اندول کړئ

مای پلېټ د یوه ورځني یادښت په توګه وکاروئ ترڅو د خوړو له ټولو پنځو ډلو څخه بېلابېل خواړه وخورئ، او خپل بدن ته هغه مغذي مواد ورکړئ چې ورته اړتیا لري.

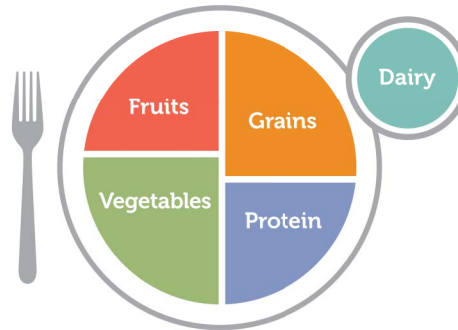
د لا زیاتو معلوماتو لپاره capitalareafoodbank.org ته مراجعه وکړئ.

مېوې



- له اړینو مغذي موادو او فايبر څخه ډکې دي.
- د امکان تر حده بشپړې مېوې وټاکئ.
- کېدای شي تازه، یخ وهلې، وچې یا کوتي شوې وي (غوره ده چې په اوبو کې بسته شوې وي).

MyPlate.gov



په یاد ولرئ: خپل نیم قاب مو
مېوو او سبزیجاتو ته ځانګړی کړئ

سبزیجات



- په مغذي موادو او فايبر بډایه، خو په کالوري او غوړو کې کم دي.
- له تازه، یخ وهلې شویو، وچو یا کوتي شویو څخه خوند واخلي (هغه ډولونه غوره کړئ چې مالګه ونه لري یا یې مالګه کمه وي).
- د مالګې پر ځای د بوټو، مسالو یا له مالګې پرته خوند ورکوونکو په کارولو سره د سوډیم کچه کمه کړئ.

لبنیات / غیر لبنی بدیلونه



- هغه کلسیم او ویتامین ډي برابرې چې ستاسو هډوکي ورته اړتیا لري.
- له غوړو پرته یا کم غوړ لرونکي محصولات وټاکئ.
- هغه غیر لبنی محصولات ولټوئ چې په کلسیم او ویتامین ډي سره پیاوړي شوي وي.

غلې دانې



- په فايبر او مغذي موادو بډایه دي.
- لږترلږه نیمایي غلې دانې مو باید بشپړې غلې دانې (سبوس لرونکې) وي، او د ترکیبي توکو په نوملړ کې د «بشپړې» یا «بشپړې غلې دانې» کلمې ولټوئ.

پروتین



- د حجرو د ودې او بیارغونې لپاره اړین دي.
- ډېر سمندري خواړه، د غوښې او چرګانو بې واژګې ټوټې، هګۍ، لوییا، نخود، نسک، مغزباب، زړي او سویا وټاکئ.
- هغه پروسس شوې غوښې محدودې کړئ چې اضافه غوړ او سوډیم ولري.

ایا د خپل قاب په اندلولو کې مرستې ته اړتیا لرئ؟

زموږ د «تغذیې له متخصص څخه وپوښتنئ» د اړیکې کرښې ته په 735-3053 (202) زنگ وکړئ یا ایمیل واستوئ

education@capitalareafoodbank.org

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