

Magsimula sa Simple gamit ang MyPlate

Ang malusog na pagkain ay mahalaga sa bawat edad. Kumain ng iba't ibang prutas, gulay, butil, pagkaing may protina, at mga alternatibong dairy o pinatibay na toyo. Kapag nagpapasya kung ano ang kakainin o inumin, pumili ng mga opsyon na puno ng nutrients at limitado sa mga dagdag na asukal, puspos na taba, at sodium. Magsimula sa mga tip na ito:



Tumuon sa buong prutas

Magsama ng prutas sa almusal! Nangunguna buong butil na cereal kasama ang paborito mong prutas, magdagdag ng mga berry sa pancake, o ihalo ang pinatuyong prutas sa mainit na oatmeal.



Iba-ibahin ang iyong mga gulay

Magluto ng iba't ibang makukulay na gulay. Gumawa ng mga dagdag na gulay at itago para sa iba pang pagkakataon. Gamitin ang mga ito para sa isang nilaga, sopas, o isang pasta dish.



Iba-ibahin ang iyong nakagawiang protina

Sa susunod na gabi ng pagkain ng taco, subukang magdagdag ng bagong protina, tulad ng hipon, beans, manok, o karne ng baka.



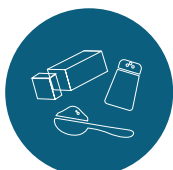
Gawing buong butil ang kalahati ng iyong mga butil

Magdagdag ng brown na kanin sa iyong pritong ulam. Pagsamahin ang mga paborito mong gulay at pagkaing protina para sa isang masustansyang pagkain.



Lumipat sa gatas o yogurt na may mababa o walang taba (o mga bersyon na walang lactose o pinatibay na toyo)

Mag-enjoy ng yogurt parfait para sa almusal na gawa sa gatas na may mababang taba o pinatibay na soymilk. Lagyan ng prutas at mani para makakuha ng dalawa pang pangkat ng pagkain.



Uminom at kumain ng may mas kaunting dagdag na asukal, puspos na taba, at sodium

Magluto sa bahay nang mas madalas para limitahan ang mga dagdag na asukal, puspos na taba, at sodium. Basahin ang mga listahan ng mga sangkap at gamitin ang mga [label ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon](#) para ihambing ang mga pagkain.

