

Kòmansè Senp ak MyPlate

Manje manje ki bon pou lasante a tout laj. Manje yon pil kalite fri, legim, sereyal antye, manje ki gen pwoteyin, ak pwodui ki gen lèt oswa soja ki fòtifye. Lè w ap deside kis pou w manje, chwazi opsyon ki gen bon jan vitamin epi ki pa gen twòp sik, grès ki satire, ak sodyòm. Kòmansè ak konsèy sa yo:



Fokis sou fri natirèl

Mete fri nan manje maten yo! Ajoute sereyal antye sou fri ke w renmen yo, ajoute ti fri wouj (berry) sou pancake yo, oswa melanje fri seche ak labouyi avwàn.



Varye legim yo

Fè manje ak anpil kalte koulè legim. Prepare kèk legim anplis epi sere l pou pita. Itilize yo nan bouyon, soup. oswa espageti.



Varye sous pwoteyin ou yo

Aprè yon sware taco, eseye ajoute yon nouvo pwoteyin, tankou ekrevis, pwa, vaynn poul, oswa bèf.



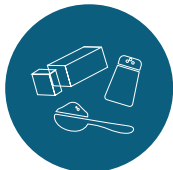
Asire w mwatye nan sereyal ou yo se sereyal antye

Ajoute diri mawon nan manje w ap fri yo. Melanje legim ou pi renmen yo ak manje ki gen pwoteyin pou yon repa ki nitritif.



Chwazi lèt oswa yogurt ki pa gen twòp grès oswa ki pa gen grès (oswa lèt ki pa gen laktoz oswa soja ki fòtifye)

Pwofite yon yogurt parfait ki fèt ak lèt ki pa gen twòp grès oswa soja ki fòtifye antanke manje nan maten. Ajoute fri ak nwa pou w ka anrichi manje a ak de lòt kategori aliman.



Bwè epi manje manje ki gen mwens sik atifisyèl, mwens grès satire ak sodyòm

Plis manje manje ou fè lakay ou pou w evite sik atifisyèl, grès satire, ak sodyòm. Li lis engredyan ki nan manje yo epi itilize [etikèt Valè Nitritif](#) manje yo pou w ka konpare yo.

