

MyPlate로 쉽게 시작해보세요

건강한 식습관은 모든 연령대에서 중요한 요소입니다. 다양한 과일류, 야채류, 곡물류, 단백질 식품류 및 유제품이나 강화 콩 대체품을 드세요. 무엇을 먹거나 마실지 결정할 때는 영양분이 풍부하고 첨가당, 포화 지방 및 나트륨이 적은 식품을 선택하세요. 다음과 같은 요령으로 시작해 보세요.



통과일 섭취

아침 식사에 과일을 넣으세요! 통곡물 시리얼에 좋아하는 과일을 얹거나, 팬케이크에 베리류를 넣거나, 뜨거운 오트밀에 말린 과일을 섞어 드세요.



다양한 야채류 섭취

다양한 색상의 야채를 요리하세요. 넉넉하게 야채를 준비해서 나중을 위해 일부는 보관하세요. 그리고 스투, 수프 또는 파스타를 요리할 때 사용하세요.



다양한 방법으로 단백질 섭취

다음 저녁에 타코를 먹을 때에는 새우나, 콩류, 닭고기, 소고기 등 새로운 단백질을 넣어보세요.



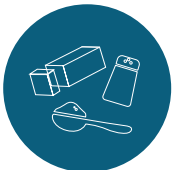
곡물류의 절반을 통곡물류로 구성

볶음 요리에 현미를 넣어보세요. 영양이 풍부한 식사를 위해 좋아하는 야채류나 단백질 식품을 섞어 드세요.



저지방이나 무지방 우유 또는 요거트(또는 무유당 유제품 또는 강화 콩 제품)로 변경

저지방 우유 또는 강화 두유로 만든 아침 식사용 요거트 파르페를 즐겨보세요. 과일과 견과류를 얹어 두 가지 이상의 식품군을 섭취하세요.



더 적은 양의 첨가당, 포화 지방 및 나트륨 음용 및 섭취

직접 요리해서 첨가당, 포화 지방 및 나트륨 섭취를 줄이세요. 성분 목록을 확인하고 [영양 성분표 라벨](#)을 활용해 식품을 비교하세요.