

Mulakan dengan Mudah bersama MyPlate

Pemakanan yang sihat adalah penting pada setiap lapisan umur. Makan pelbagai buah, sayur, bijirin, makanan protein dan makanan tenusu atau alternatif soya yang diperkuatkan. Semasa memutuskan makanan atau minimum yang ingin dimakan atau diminum, buat pilihan yang dipenuhi nutrien dan terhad dari segi gula tambahan, lemak tepu dan natrium. Mulakan dengan petua ini:



Tumpukan pada buah tulen

Sertakan buah semasa sarapan! Tambahkan buah kegemaran anda pada bijirin tulen, tambahkan beri pada penkek atau campuran buah kering ke dalam mil oat.



Pelbagaikan sayuran anda

Masak pelbagai sayuran yang berwarna-warni. Siang sayur dengan banyak dan simpan sedikit untuk dimakan kemudian. Masukkan lebih sayur itu ke dalam stu, sup atau hidangan pasta.



Pelbagaikan rutin protein anda

Pada makan malam taco yang akan datang, cuba tambahkan protein baharu seperti udang, kekacang, ayam atau daging lembu.



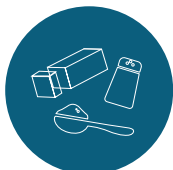
Pastikan separuh bijirin anda ialah bijirin penuh

Tambahkan beras perang ke dalam hidangan goreng kilas anda. Gabungkan sayuran kegemaran dan makanan protein anda untuk hidangan yang berkhasiat.



Beralih kepada susu tenusu atau yogurt rendah lemak atau bebas lemak (atau tenusu bebas laktosa atau versi soya diperkuat)

Nikmati parfait yogurt pada waktu sarapan yang dibuat dengan susu tenusu rendah lemak atau susu soya yang diperkuat. Tambahkan buah dan kekacang untuk memasukkan lagi dua kumpulan makanan.



Kurangkan minum dan makan gula tambahan, lemak tepu dan natrium

Kerapkan lagi memasak di rumah untuk mengehendkan gula tambahan, lemak tepu dan natrium. Baca senarai bahan dan gunakan [label Fakta Nutrisi](#) untuk membandingkan makanan.