

له MyPlate سره يې ساده پيل کړئ

روغتيايي خواړه په هر عمر کې مهم دي. ډول ډول ميوې، سبزيجات، غلې، پروټيني خواړه، او لښيات يا د سويا غني شوي بديلوونه وخورئ. کله چې پريکړه کوئ چې څه وخورئ يا وڅښئ، هغه انتخابونه غوره کړئ چې له مغذي موادو څخه ډک دي او محدود اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غوړ (چربي) او سوډيم لري. له دې لارښوونو سره يې پيل کړئ:



پربشپيره ميوه تمرکز وکړئ

په سهارنۍ کې ميوه شامله کړئ! د خپلې خوښې ميوې سره بشپړې غلې يو ځای کړئ، پنکېک (خوره او نرمه ډوډۍ) ته توت وړ زيات کړئ، يا د گرمې وربشو له خوړو (بلغور) سره وچه ميوه گډه کړئ.



خپل سبزيجات بدل کړئ

د رنگارنگ سبزيجاتو مختلف ډولونه پاڅه کړئ. اضافي سبزيجات تيار کړئ او يو څه يې د وروسته لپاره وساتئ. د قورمې، سوپ يا پاستا (مکروني او ورته خواړه) د پخلي لپاره وکاروئ.



خپل د پروټينو معمول يا روټين بدل کړئ

راتلونکې ټاکو شپه، هڅه وکړئ يو نوی پروټين اضافه کړئ، لکه شرېمپ (يو ډول کلک پوستی لکه چنگاښ)، لوبيا، چرگ، يا د غوايه غوښه.



خپل نيمايي غلې يا حبوبات له بشپړو غلو يا حبوباتو څخه جوړې کړئ

نسواري وريجي خپلو سرو کړو خواړو ته اضافه کړئ. د مغذي خواړو لپاره خپل د خوښې سبزيجات او پروټيني خواړه يوځای کړئ.



د کمو غوړو يا له غوړو (چربي) پرته لښياتو شيدو يا مستو (يا له لکتوز پرته لښياتو يا غني شوي سويا) په لټه کې اوسئ د

سهارنۍ لپاره د مستو خواړو خوړو (parfait) څخه خوند واخلي چې له کم غوړو لښياتو شيدو يا غني شوي سويا له شيدو سره جوړ شوي. ميوه او مغزيات يې پر سر وړ زيات کړئ څو د خوړو په دوو نورو ډلو کې راشئ.



اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غوړ (چربي) او سوډيم لږ وخورئ او لږ وڅښئ

د اضافه شوو قندونو، مشبوع غوړو (چربي) او سوډيم د محدودولو لپاره زياتره په کور کې پخلي وکړئ. د خوړو د اجزاوو لېست ولولئ او د خوړو د پرتله کولو لپاره د مغذي موادو د حقايقو لېبل وکاروئ.

