



เริ่มจากตัวเราเองง่ายๆ ด้วย MyPlate

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในทุกช่วงอายุ รับประทานผลไม้ ผัก ธัญพืช อาหารโปรตีน และผลิตภัณฑ์จากนม หรือถั่วเหลืองเสริมอาหารที่หลากหลาย เมื่อตัดสินใจว่าจะรับประทาน หรือดื่มอะไร ให้เลือกตัวเลือกที่มีสารอาหารครบถ้วนและจำกัด ปริมาณน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม เริ่มต้นด้วยเคล็ดลับเหล่านี้:



เน้นทานผลไม้ทั้งลูก

รวมผลไม้เข้าไปในมื้อเช้า! เติมธัญพืชไม่ขัดสีกับผลไม้ที่คุณชื่นชอบ เพิ่มผลเบอร์รี่ลงในแพนเค้ก หรือผสมผลไม้แห้งลงในข้าวโอ๊ตร้อนๆ



มีผักหลากหลายชนิด

ปรุงอาหารด้วยผักหลากสีส้น เพิ่มอาหารจานผักให้มากขึ้นและเก็บไว้ทานทีหลังได้ ใช้ปรุงอาหารสตูว์ ซุป หรือพาสต้า



ปรับเปลี่ยนกิจวัตรในการทานโปรตีนของคุณให้หลากหลาย

อย่างทาโกในมื้อดึกถัดไป ลองเพิ่มโปรตีนชนิดใหม่ เช่น กุ้ง ถั่ว ไข่ หรือเนื้อวัว



เพื่อให้ธัญพืชของคุณเพียงครึ่งเมล็ดเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด

เพิ่มข้าวกล้องลงในจานผัดของคุณ รวมผักและอาหารโปรตีนที่คุณชื่นชอบเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้มื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ



เปลี่ยนมาเป็นนมหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำหรือปราศจากไขมัน (หรือผลิตภัณฑ์นมปราศจากแลคโตส หรือถั่วเหลืองเสริมวิตามิน)

เพลิดเพลินกับโยเกิร์ตพาร์เฟต์เป็นอาหารเช้าที่ทำจากนมไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลืองเสริมวิตามิน เติมผลไม้และถั่วเพื่อให้ได้รับอาหารเพิ่มขึ้นอีกทั้งสองกลุ่ม



ลดการดื่มและรับประทานที่มีน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมให้น้อยลง

ปรุงอาหารที่บ้านให้บ่อยขึ้นเพื่อจำกัดการเพิ่มของน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม อ่านรายการส่วนผสมและใช้ [ฉลากข้อมูลโภชนาการ](#) เพื่อเปรียบเทียบอาหาร

