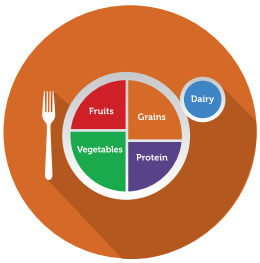
USDA 美國農業部

MyPlate MyWins

製備百樂餐和聚會餐

聚會餐和百樂餐是和朋友、家人、同事共度美好時光的一種有趣方式。自行根據這些貼士做出健康選擇。



計畫彩色餐盤

創建一個登記表，列出聚餐中所用的從各食物群選出的菜品類別，以便您可以有多種健康選擇。

添加少許調料

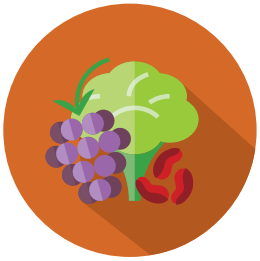
用薄荷葉、檸檬或冷凍水果為水或不加糖冰茶調味。不喝含糖飲料，例如碳酸飲料、潘趣酒、檸檬汽水。

保障飲食安全

為熱食保溫，為涼食保冷，直到上菜。食品在室溫下存放的時間不要超過2小時。

優先使用自己的餐盤

繞餐桌走一圈，在裝填您的餐盤之前看下哪些食物可用。食用較小份量的食物，以此減少卡路里。



包括水果和蔬菜

水果和蔬菜占餐盤的一半，如豆子、花椰菜，或混合蔬菜和水果，如漿果和葡萄。

列出更多貼士

_____

_____

_____

_____

以美國居民膳食指南為依據
訪問ChooseMyPlate.gov獲取更多資訊。

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。

MPMW貼士表No.5
2016年12月
營養政策和推廣中心
美國農業部是機會均等供應方、雇主、貸方。