USDA 美國農業部

確定您的健康飲食模式
健康飲食方式
並終身保持

從微小的改變開始，盡情選擇健康食物。

根據下列「我的餐盤」基本條件，構建您自己的健康飲食解決方案—「我的收穫」。從每種食物群中選擇食物和飲料——確保所選擇食品限制在 飲料和食物。

水果和蔬菜占餐盤的一半多食整個水果

- 選擇整個水果—新鮮、冷凍、乾果、100%果汁罐裝水果。
- 正餐時食用水果，將其作為零食，或甜點。

全谷類占穀類食物的一半

- 查看成分列表上的第一列或第二列所列出的全穀類—嘗試燕麥片、爆米花和全麥食品 麵包和糙米範圍內。
- 限制甜點和零食，例如蛋糕、餅乾和油酥點心。

改喝低脂或脫脂牛奶 或優酪乳

- 選擇脫脂牛奶、優酪乳、大豆飲品（豆奶），以減少飽和脂肪的攝入。
- 用低脂優酪乳、牛奶和乳酪替代優酪乳油、奶油和普通乳酪。

水果和蔬菜占餐盤的一半食用多樣蔬菜

- 嘗試將新鮮、冷凍或罐裝蔬菜添加到沙拉、副餐和主餐。
- 選擇採用健康的烹調方式（蒸、煎、煨或者生食）製備的各種顏色的蔬菜。

定期從多樣食物中攝取蛋白質

- 食用多種蛋白質食物，包括海鮮、豆子和豌豆、無鹽堅果和種子、大豆產品、雞蛋、瘦肉以及家禽。
- 嘗試用豆類或海鮮製成的主菜，例如金槍魚沙拉或豆瓣辣椒。

減少鈉、飽和脂肪及添加糖的攝入。

- 參考營養成分標籤和成分列表，限制鈉、飽和脂肪、添加糖含量較高的飲食。
- 選擇蔬菜油，避免選擇黃油。選擇油類調味汁和蘸料，避免選擇黃油、奶油或乳酪類調味汁。
- 飲用水，避免飲用含糖飲料

MyWins

您所吃所飲的所有東西都會起作用
正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。確定「我的收穫」！

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。

營養政策和推廣中心
2016年1月

美國農業部是機會均等供應方和雇主。