USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

# Đạt mục tiêu dinh dưỡng của bạn

**Để giúp bạn đạt mục tiêu dinh dưỡng, hãy thử sử dụng các lời khuyên dưới đây.**

### Bắt đầu với những thay đổi nhỏ

Thay vì sửa đổi chế độ ăn uống, hãy thay đổi nhỏ những gì bạn ăn và uống sẽ ảnh hưởng cho bạn ngay bây giờ và trong tương lai.

### Thực hiện một ngày tại một thời điểm

Đôi khi mọi thứ không theo đúng kế hoạch, ngay cả với những ý định tốt nhất. Nếu bạn bỏ lỡ một ngày hoặc một mốc quan trọng cho mục tiêu của mình, đừng bỏ cuộc!

### Hãy chủ động theo cách của bạn

Chọn các vận động bạn thích! Nếu bạn tập trung vào việc vui chơi hoặc học một kỹ năng mới mà bạn quan tâm, bạn sẽ có nhiều khả năng gắn bó với nó.

### Lập nhóm

Tìm một người bạn có cùng mục tiêu — trao đổi công thức nấu ăn lành mạnh và vận động cùng nhau. Có sự hỗ trợ và cổ vũ đi đúng hướng dễ dàng hơn.

### Kỷ niệm thành công

Hãy nghĩ về từng thay đổi như một "chiến thắng" khi bạn xây dựng thói quen tích cực và tìm cách để đạt mục tiêu của mình. Tự thưởng cho mình — bạn đã đạt được nó!

### Liệt kê thêm lời khuyên

_____

_____

_____

_____

Dựa trên Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ
Truy cập **MyPlate**.gov để có thêm thông tin.

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

Bảng lời khuyên MPMW số 1
Tháng 10 năm 2016
Trung tâm Chính sách và Khuyến khích Dinh dưỡng
USDA là cơ hội bình đẳng, nhà cung cấp, người sử dụng lao động và người cho vay.