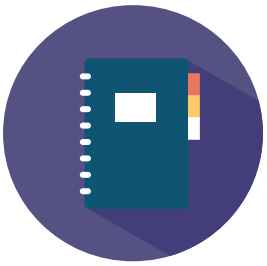
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

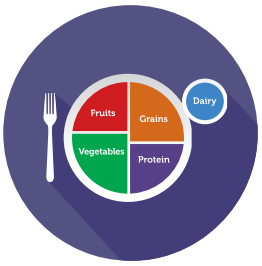
Lập kế hoạch bữa ăn thật dễ dàng

Lập kế hoạch các bữa ăn lành mạnh trước có thể giúp bạn gắn bó với một phong cách ăn uống lành mạnh. Nếu bạn mới tham gia lập kế hoạch bữa ăn, hãy bắt đầu từ việc nhỏ và công việc sẽ nhiều hơn.



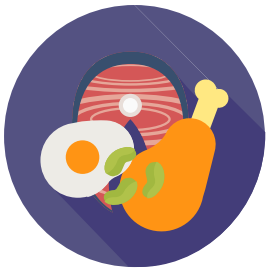
Vạch ra các bữa ăn của bạn

Phác thảo các bữa ăn mà bạn có kế hoạch ăn trong tuần và sử dụng nó như một hướng dẫn. Nên nhớ có liệt kê đồ uống và đồ ăn nhẹ!



Tìm sự cân bằng

Nếu bạn có rau, sữa và đạm trong một bữa ăn, nên có thêm trái cây và ngũ cốc ở bên cạnh để có đủ tất cả 5 nhóm thực phẩm.

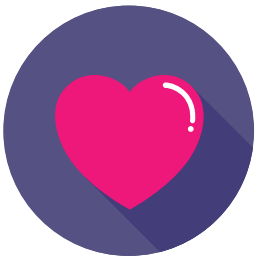


Thức ăn giàu đạm

Chọn một loạt các loại thực phẩm đạm trong suốt cả tuần. Nếu bạn đã có gà cho một ngày, hãy thử hải sản, đậu, thịt nạc hoặc trứng vào những ngày khác.

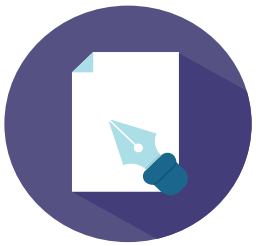
Lập danh sách thực phẩm

Bắt đầu bằng cách liệt kê các thành phần cho các bữa ăn bạn định làm. Bỏ qua các mục bạn đã có.



Yêu thức ăn thừa của bạn

Chuẩn bị đủ món ăn để ăn nhiều lần trong tuần. Làm kế hoạch cho phần đồ ăn thừa có thể tiết kiệm tiền bạc và thời gian.



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 2
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.