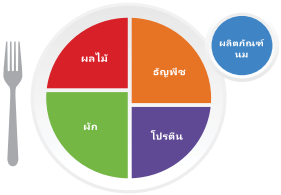


มืออาหารของฉัน
MyPlate.gov

# เริ่มจากตัวเราเองง่ายๆ ด้วย MyPlate

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

## เน้นทานผลไม้ทั้งลูก

รวมผลไม้เข้าไปในมื้อเช้า! เติมธัญพืชไม่ขัดสีกับผลไม้ที่คุณชื่นชอบ เพิ่มผลเบอร์รี่ลงในแพนเค้ก หรือผสมผลไม้แห้งลงในข้าวโอ๊ตร้อนๆ

## มีผักหลากหลายชนิด

ปรุงอาหารด้วยผักหลากสีสัน เพิ่มอาหารจานผักให้มากขึ้นและเก็บไว้ทานทีหลังได้ ใช้ปรุงอาหารสตูว์ ซุป หรือพาสต้า

## ปรับเปลี่ยนกิจวัตรในการทานโปรตีนของคุณให้หลากหลาย

อย่างทาโก้ในมื้อดึกถัดไป ลองเพิ่มโปรตีนชนิดใหม่ เช่น กุ้ง ถั่ว ไก่ หรือเนื้อวัว

## เพื่อให้ธัญพืชของคุณเพียงครึ่งเมล็ดเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด

เพิ่มข้าวกล้องลงในจานผัดของคุณ รวมผักและอาหารโปรตีนที่คุณชื่นชอบเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้มื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

## เปลี่ยนมาเป็นนมหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำหรือปราศจากไขมัน (หรือผลิตภัณฑ์นมปราศจากแลคโตส หรือถั่วเหลืองเสริมวิตามิน)

เพลิดเพลินกับโยเกิร์ตพาร์เฟต์เป็นอาหารเช้าที่ทำจากนมไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลืองเสริมวิตามิน เติมผลไม้และถั่วเพื่อให้ได้รับอาหารเพิ่มขึ้นอีกทั้งสองกลุ่ม

## ลดการดื่มและรับประทานที่มีน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมให้น้อยลง

ปรุงอาหารที่บ้านให้บ่อยขึ้นเพื่อจำกัดการเพิ่มของน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม อ่านรายการส่วนผสมและใช้ฉลากข้อมูลโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบอาหาร

DGA Dietary Guidelines for Americans

เข้าไปที่ MyPlate.gov เพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติม.
USDA เป็นผู้ให้โอกาส นายจ้าง และผู้ให้สินเชื่อที่ยึดมั่นความเท่าเทียม.

**ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ทีละคำทีละคำ**

FNS-905-1-Thai
มีนาคม 2023