10 tips
Nutrition Education Series

choose MyPlate

10 tips to a great plate

Making food choices for a healthy lifestyle can be as simple as using these 10 Tips.
Use the ideas in this list to *balance your calories*, to choose foods to *eat more often*, and to cut back on foods to *eat less often*.

1 balance calories

Find out how many calories YOU need for a day as a first step in managing your weight. Go to www.ChooseMyPlate.gov to find your calorie level. Being physically active also helps you balance calories.

2 enjoy your food, but eat less

Take the time to fully enjoy your food as you eat it. Eating too fast or when your attention is elsewhere may lead to eating too many calories. Pay attention to hunger and fullness cues before, during, and after meals. Use them to recognize when to eat and when you've had enough.

3 avoid oversized portions

Use a smaller plate, bowl, and glass. Portion out foods before you eat. When eating out, choose a smaller size option, share a dish, or take home part of your meal.

4 foods to eat more often

Eat more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. These foods have the nutrients you need for health—including potassium, calcium, vitamin D, and fiber. Make them the basis for meals and snacks.

5 make half your plate fruits and vegetables

Choose red, orange, and dark-green vegetables like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, along with other vegetables for your meals. Add fruit to meals as part of main or side dishes or as dessert.

6 switch to fat-free or low-fat (1%) milk

They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but fewer calories and less saturated fat.

7 make half your grains whole grains

To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product—such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice.

8 foods to eat less often

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt. They include cakes, cookies, ice cream, candies, sweetened drinks, pizza, and fatty meats like ribs, sausages, bacon, and hot dogs. Use these foods as occasional treats, not everyday foods.

9 compare sodium in foods

Use the Nutrition Facts label to choose lower sodium versions of foods like soup, bread, and frozen meals. Select canned foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."

10 drink water instead of sugary drinks

Cut calories by drinking water or unsweetened beverages. Soda, energy drinks, and sports drinks are a major source of added sugar, and calories, in American diets.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
lời khuyên,
để hướng dẫn
Bộ môn dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Lựa chọn MyPlate (đĩa thức ăn)

10 lời khuyên về một đĩa ăn có giá trị cao

Lựa chọn thực phẩm cho một lối sống lành mạnh có thể đơn giản như sự sử dụng 10 lời khuyên này.
Sử dụng các ý kiến trong danh sách này để cân bằng năng lượng của bạn, để lựa chọn thức ăn mà bạn cần ăn thường xuyên hơn, và cắt giảm thực phẩm mà bạn không nên ăn thường.

1 Cân bằng năng lượng.

Tìm ra bao nhiêu calorie bạn cần trong một ngày để lèo lái trọng lượng của bạn. Xin hãy vào www.choosemyplate.gov, để thấy mức calorie của bạn. Sinh động về thể chất cũng giúp bạn cân bằng năng lượng.

2 Thưởng thức các món ăn của bạn, nhưng ăn ít hơn.

Hãy dành thời gian để tận hưởng một cách trọn vẹn thức ăn của bạn trong khi bạn ăn. Ăn quá nhanh hoặc ăn khi sự chú ý của bạn để ở một nơi nào khác, có thể dẫn đến sự ăn quá nhiều calorie. Hãy chú ý đến các dấu hiệu đói và no trước, trong và sau bữa ăn. Sử dụng các dấu hiệu đó để nhận ra khi nào bạn cần ăn và khi nào bạn no.

3 Tránh phần ăn quá lớn.

Sử dụng đĩa, bát, và ly tách nhỏ hơn. Cân phân thức ăn trước khi bạn ăn. Khi đi ăn ngoài, chọn một kích cở nhỏ hơn, chia xẻ một món ăn với những người khác, hoặc mang về nhà một phần của bữa ăn của bạn.

4 Thực phẩm mà bạn cần ăn thường xuyên hơn.

Ăn nhiều rau cải, trái cây, và ngũ cốc nguyên hạt, Chọn sữa và các sản phẩm từ sữa không có chất béo hoặc chỉ 1% chất béo. Những loại thực phẩm này có những chất dinh dưỡng bạn cần cho sức khỏe như potassium, calcium, vitamin D, và chất xơ. Đó là những thành phần căn bản, cần phải có cho bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của bạn.

5 Làm sao cho rau quả chiếm đến nửa đĩa của bạn.

Chọn rau cải màu đỏ, màu cam, và màu xanh đậm như cà chua, khoai lang, bông cải xanh, xen lẫn với các loại rau khác cho bữa ăn của bạn. Thêm trái cây vào phần ăn chính hay phụ của bạn, hoặc dùng làm món tráng miệng.

6 Chuyển đổi thành sữa không có chất béo hoặc sữa ít chất béo (1% chất béo).

Các loại sữa nầy có cùng một lượng calcium và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác như sữa nguyên chất, nhưng ít calories và ít chất béo bão hòa.

7 Làm sao cho phân nửa lượng ngũ cốc mà bạn dùng là ngũ cốc nguyên hạt (lứt).

Ăn nhiều loại nguyên hạt hơn, bằng cách thay thế sản phẩm tinh chế với ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như ăn bánh mì "whole wheat" (với bột mì lứt) thay vì bánh mì bột trắng hay gạo lứt thay cho gạo trắng.

8 Thực phẩm thường nên ăn ít hơn.

Cắt giảm các thực phẩm giàu chất mỡ đặc, và các thực phẩm có thêm đường và muối. Ví dụ, bánh ngọt, kem, kẹo, nước ngọt, các loại thịt nhiều mỡ như thịt sườn, lạp xưởng, dồi chả, thịt ba rọi, pizza, và hot dog. Chỉ ăn những thực phẩm này trong những dịp đặc biệt, không phải hàng ngày.

9 So sánh chất muối trong thực phẩm.

Sử dụng bảng ghi thành phần dinh dưỡng trên nhãn hiệu của các món như súp, bánh mì, và các phần ăn đông lạnh, để lựa chọn loại thức ăn có hàm lượng sodium thấp hơn. Chọn thực phẩm đống hộp trên nhãn có ghi "low sodium" (ít muối), "Less Sodium" (bớt muối) hoặc "No Salt Added "(không có thêm muối).

10 Uống nước thay vì đồ uống có đường.

Cắt giảm calorie bằng cách uống nước hay dùng đồ uống không đường. Soda, nước uống để thêm energy, và các tđồ uống có phong cách thể thao là một nguồn chính, trong khẩu phần ăn của người Mỹ, có pha thêm đường và calories.

Trang hướng dẫn Số 1
Tháng 6, Năm 2011
USDA là một nhà cung cấp và là cơ sở doanh nghiệp, thuê nhân viên với cơ hội bình đẳng.

USDA Sở Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm Dinh dưỡng, Chính sách và khuyến mải

Để biết thêm thông tin, xin hãy vào www.choosemyplate.gov