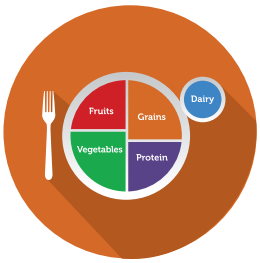
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

制备百乐餐和聚会餐

聚会餐和百乐餐是和朋友、家人、同事共度美好时光的一种有趣方式。自行根据这些贴士做出健康选择。



计划彩色餐盘

创建一个登记表，列出聚餐中所用的从各食物群选出的菜品类别，以便您可以有多种健康选择。

添加少许调料

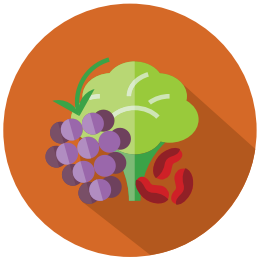
用薄荷叶、柠檬或冷冻水果为水或不加糖冰茶调味。不喝含糖饮料，例如碳酸饮料、潘趣酒、柠檬汽水。

保持食物安全

为热食保温，为凉食保冷，直到上菜。请不要将食物置于室温环境下超过2小时。

为餐盘划分优先顺序

绕餐桌走一圈，在装填您的餐盘之前看下哪些食物可用。食用较小份量的食物，以此减少卡路里。



包括水果和蔬菜

蔬菜（例如豆子、花椰菜或什蔬）和水果（例如浆果或葡萄）占餐盘的一半。

列出更多贴士

_____

_____

_____

_____

以美国居民膳食指南为依据
访问Choose**MyPlate**.gov获取更多信息。

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，
由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

MPMW贴士表No.5
2016年12月
营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。