#### HARRISHEALTH SYSTEM

## My Healthy Plate

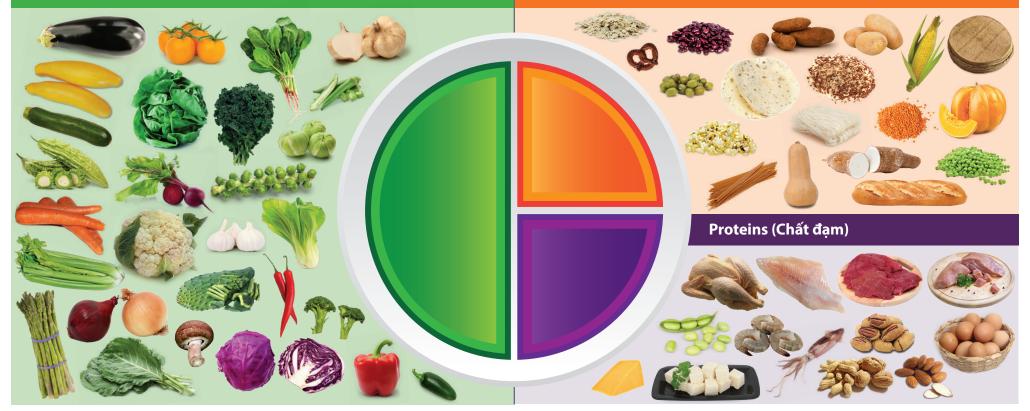






Non-starchy Vegetables (Rau quả không có tinh bột)

Grains & Starches (Ngũ cốc & Tinh bột)



### HARRISHEALTH SYSTEM

# A Guide for Healthy Eating

#### **Healthy Eating Tips for:**

- 1. Eat at least 3 meals per day.
- 2. Plan to eat every 4 to 5 hours.
- 3. Eat a "mixed snack" if meals are more than 5 hours apart.
- 4. Eat the portion size recommended for each type of food.
- 5. Drink water or sugar free drinks instead of juice, soda or sugar sweetened beverages.

#### Cách ăn uống lành mạnh:

- 1. Ăn ít nhất 3 bữa trong một ngày.
- 2. Sếp mỗi bữa ăn cách nhau 4-5 giờ.
- 3. Ăn vặt với các loại thực phẩm khác nhau, nếu các buổi ăn cách hơn 5 giờ.
- 4. Ăn mổi phần thức ăn theo quy định.
- 5. Uống nước lọc hoặc các nước không có đường thay vì nước trái cây, nước ngọt, hoặc nước có đường.

#### **Healthy Plate Example**

(See other side for more Healthy Plate options)



Fruit/Trái cây
Grains & Starches/
Ngũ cốc & Tinh bột
Protein/ Chất đam





Milk/Sűa

Non-Starchy Vegetables/ Rau quả không có tinh bột

#### Notes / Ghi chú:

284342 | 03.18