

My Healthy Plate



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



Grains & Starches (Ngũ cốc & Tinh bột)



Proteins (Chất đạm)



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 mỗi 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 đạm



Milk/Sữa

Non-Starchy
Vegetables/
Rau quả
không có
tinh bột

Notes / Ghi chú: