



2000

2005



2011 !

A Brand New Plateful of Good Advice!

The Pyramid has been replaced!

Start the school year by choosing **MyPlate** to make healthy eating decisions for meals and snacks:

Balancing Calories

- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

Foods to Increase

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals — and choose the foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

Turn the page and read about the September Harvest of the Month: Apples—a delicious addition to any plate...

全新

滿盤好建議！

食物金字塔已取代了！

開始新學年，由選擇**我的餐盤 (MyPlate)** - 健康的飲食開始：

平衡卡路里 (熱量)

- 享受您的食物，但吃少一些
- 避免吃過量食物

可多吃...

- 半盤蔬果
- 至少半盤全穀類粗糧
- 無脂或低脂(1%)奶

應少吃...

- 查看在湯、麵包、和急凍食物內鈉的含量，選擇低鈉食品
- 喝水，不要喝含糖的飲料

翻看下一頁，閱讀有關9月份蔬果 - 蘋果的資訊。

蘋果—可添加在任何餐盤的美味水果...

¡Un plato nuevo pleno de buenos consejos!

¡Se reemplazó la pirámide!

Inicie su año escolar eligiendo **MyPlate** y tome decisiones para alimentos y refrigerios saludables:

Equilibre las calorías

- Disfrute sus alimentos pero coma menos
- Evite las porciones grandes.

Alimentos que debe consumir más

- Procure que la mitad de alimentos en su plato sean frutas y verduras.
- Procure que la mitad de sus cereales sean integrales.
- Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%)

Alimentos que debe consumir menos

- Compare el sodio en alimentos como: sopas, pan y comidas congeladas y elija aquellos con menor sodio.
- Beba agua en vez de bebidas azucaradas.

De vuelta a la página y lea sobre la cosecha del mes de septiembre: **Manzanas—un delicioso complemento para cualquier platillo...**