

# 使用简单的方式即可…… 打造健康饮食

## My Plate (我的餐盘) 规划工具

健康饮食更美味



用**水果和蔬菜**装满您的半个餐盘。选择丰富多彩的食物，让饮食变得光彩夺目。

加入**精益蛋白质**。选择富含蛋白质的食物，例如豆类、坚果、豆腐、鱼类、瘦肉或低脂肉类和家禽肉。

让**全谷物**至少占您所食谷物的一半。选择“营养成分表”标签上标有“100% 全谷物”或“100% 全麦”字样的产品。

选用**健康饮料**。喝水、无脂或低脂纯牛奶。

如需在 Facebook 上获得 Eat Healthy, Be Active NYC 等发布的健康饮食提示信息，请访问下列网址：  
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

如需了解有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 [nyc.gov](http://nyc.gov) 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)。

该资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 的前身为纽约的“食品救济券计划” (Food Stamp Program, FSP)，旨在为低收入者提供营养援助。它能够协助您购买营养食品，从而改善饮食。若要了解详情，请致电：800-342-3009 或访问网址：[myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov)。USDA 是平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾而采取任何歧视行为。若要投诉歧视行为，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964 (语音及 TDD)。