五穀類 (大部份穀殼類食品)	蔬菜類 (要吃不同蔬菜)	水果類 (著重於水果)	乳品類 (吃高鈣的食品)	肉類和豆類 (選擇低脂蛋白質食物)
穀類, 麵包, 餅乾, 飯和粉麵每日最少要吃三安士。 一安士的份量約等於一片麵包或一杯(8 oz)早餐食用的玉米片或半碗飯/ 粉麵。	多吃深綠色的蔬菜, 如菠菜, 西蘭花和其他葉菜類等。 多吃橙色的蔬菜如紅蘿蔔和甜薯。 多吃乾豆類的食物如碗豆, 雜豆, 菜豆和扁豆。	多吃不同種類的水果。 選擇新鮮, 急凍, 罐頭或乾果。 果汁類酌量飲用。	在選擇牛奶, 乳酪和其他奶類產品, 應選擇低脂或脱脂的奶類產品。 如果你不能飲牛奶, 可選擇不含乳糖的質產品或其他含鈣質的食品和飲料。	選擇低脂肪或瘦的肉或家禽。 用焗, 烤或燒烤去烹調。 攝取不同類的蛋白質- 選擇魚類, 豆類, 碗豆, 果仁和種子的食品。
每天吃六安士	每天吃二杯半	每天吃二杯	每天要三杯; 二至八歲小童要二杯	每天吃五安士半

為攝取二千卡路里的營養,你需要從食物金字塔中攝取所需要的熱量。但是,各人所需的熱量各有不同,你可進入MyPyramid.gov網站選出你所需要的卡路里份量。

尋找均衡的飲食和運動

- 要注意每天所需攝取卡路里的熱量
- 每天最少要有三十分鐘的運動
- 每天六十分鐘的運動可預防體重的增加
- 爲能保持體重標準, 每天需作六十分鐘或九十分鐘的運動
- 兒童或青少年應該每天作六十分鐘的運動

認識對攝取過多的脂肪, 糖和鹽(鈉)的限制

- 適量地攝取從魚, 果仁和菜油中的脂肪
- 限制攝取的固體脂肪, 如牛油, 人造奶油, 油酥和豬油等這類的脂肪食品也要有適量
- 閱讀食品的營養標籤, 保持飽和脂肪與及脂肪, 轉化脂肪和鈉的攝取量要低
- 選擇糖份與及卡路里低的食品和飲料

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Adapted and translated by Alhambra Unified School District CA Nutrition Network. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through the California Nutrition Network for Healthy, Active Families. This Institution is an equal opportunity provider and employer. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help buy nutritious foods for a better diet. For information on the Food Stamp Program, call 1-888-328-3483.

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.