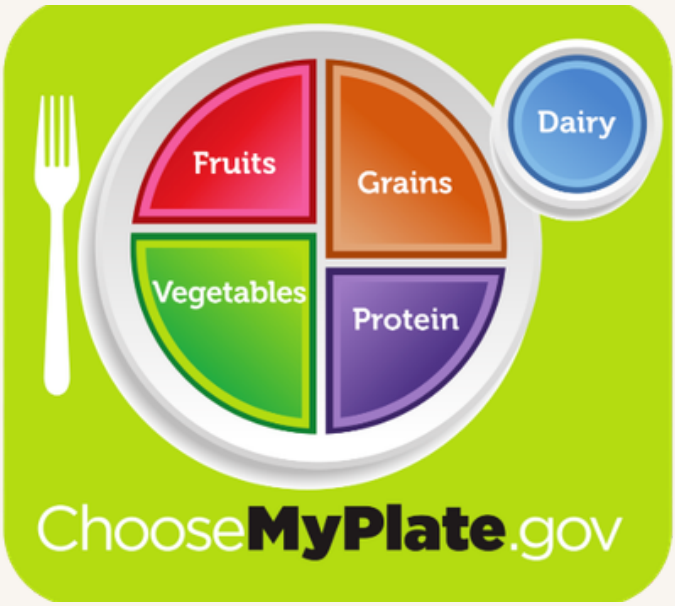
MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

My Plate



MyPlate was created in 2011 to replace the Food Pyramid. It helps show what a healthy, balanced plate should look like for the average American.

MyPlate includes five food groups: protein, vegetables, grains, fruits, and dairy.

- **Fruits and vegetables:**
  - These foods give us important vitamins, minerals, and fiber. Different colors provide different benefits.
    - For example, purple cabbage has antioxidants that help support the immune system. Garlic (a white vegetable) has compounds that help fight illness. Dark leafy greens provide fiber and iron. Red and orange foods, like carrots and tomatoes, give us vitamins A and C.

- **Protein:**
  - Protein helps build and repair muscles and keeps our bodies strong. It's good to eat a variety of protein foods, including both plant and animal sources.

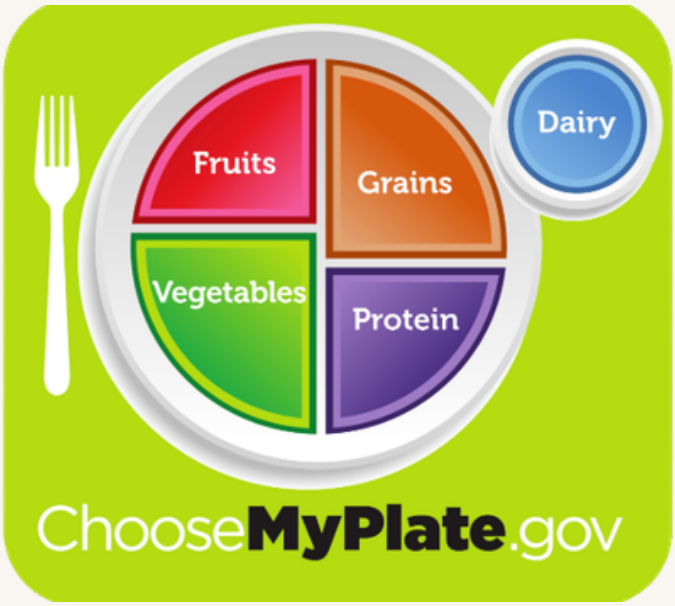
- **Grains:**
  - Grains give us fiber, which helps keep our digestive system healthy.
  - Fiber can also help lower the risk of high blood pressure, high cholesterol, high blood sugar, and constipation.

- **Dairy:**
  - Dairy foods help build strong bones because they contain calcium and other nutrients.
  - Some are also fortified with vitamins D and C. If someone is lactose intolerant, they can choose non-dairy options that have similar nutrients.

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

Mi Plato



MyPlate se creó en 2011 para reemplazar la Pirámide Alimenticia. Muestra cómo debería ser un plato saludable y equilibrado para el estadounidense promedio.

MyPlate incluye cinco grupos de alimentos: proteínas, verduras, cereales, frutas y lácteos.

- **Frutas y verduras:**
  - Estos alimentos nos aportan vitaminas, minerales y fibra importantes. Los distintos colores ofrecen diferentes beneficios.
  - Por ejemplo, la col morada contiene antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. El ajo (una verdura blanca) contiene compuestos que ayudan a combatir enfermedades. Las verduras de hoja verde oscura aportan fibra y hierro. Los alimentos rojos y naranjas, como las zanahorias y los tomates, nos aportan vitaminas A y C.

- **Proteínas:**
  - Las proteínas ayudan a desarrollar y reparar los músculos y a mantener nuestro cuerpo fuerte. Es bueno consumir una variedad de alimentos ricos en proteínas, tanto de origen vegetal como animal.

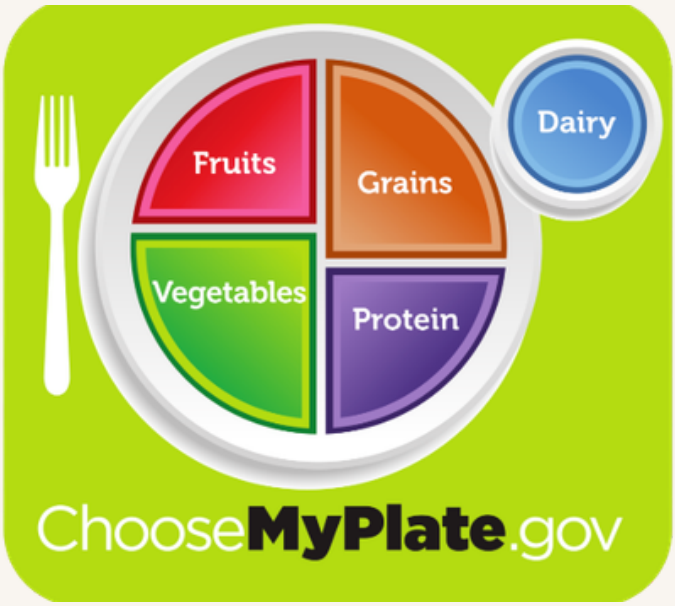
- **Cereales**:
  - Los cereales nos aportan fibra, que ayuda a mantener sano nuestro sistema digestivo.
  - La fibra también puede ayudar a reducir el riesgo de hipertensión, colesterol alto, niveles elevados de azúcar en sangre y estreñimiento.

- **Lácteos:**
  - Los lácteos ayudan a fortalecer los huesos gracias a su contenido de calcio y otros nutrientes.
  - Algunos también están fortificados con vitaminas D y C. Si alguien es intolerante a la lactosa, puede optar por alternativas sin lácteos con nutrientes similares.

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

我的餐盘



“我的餐盘”（MyPlate）于2011年推出，旨在取代“食物金字塔”。它帮助普通美国人了解健康均衡的膳食构成。

“我的餐盘”包含五大类食物：蛋白质、蔬菜、谷物、水果和乳制品。

- **水果和蔬菜：**
  - 这些食物为我们提供重要的维生素、矿物质和膳食纤维。不同颜色的食物具有不同的益处。
  - 例如，紫甘蓝含有抗氧化剂，有助于增强免疫系统。大蒜（一种白色蔬菜）含有有助于抵抗疾病的化合物。深色绿叶蔬菜提供膳食纤维和铁。红色和橙色的食物，如胡萝卜和西红柿，为我们提供维生素A和维生素C。

- **蛋白质：**
  - 蛋白质有助于肌肉的构建和修复，并保持身体强壮。摄入多种蛋白质食物，包括植物性和动物性蛋白质，对身体有益。

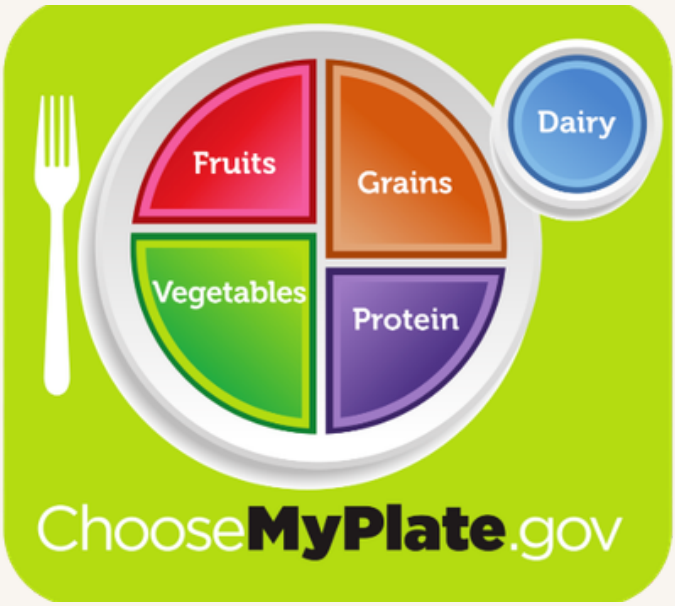
- **谷物：**
  - 谷物为我们提供膳食纤维，有助于保持消化系统健康。
  - 膳食纤维还有助于降低高血压、高胆固醇、高血糖和便秘的风险。

- **乳制品：**
  - 乳制品有助于强健骨骼，因为它们含有钙和其他营养物质。
  - 有些乳制品还添加了维生素D和维生素C。如果有人乳糖不耐受，可以选择营养成分类似的非乳制品。

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

내 접시



마이플레이트는 2011년 식품 피라미드를 대체하기 위해 만들어졌습니다. 이는 일반적인 미국인에게 적합한 건강하고 균형 잡힌 식단을 제시합니다.

마이플레이트는 단백질, 채소, 곡물, 과일, 유제품의 다섯 가지 식품군으로 구성됩니다.

- **과일과 채소:**
  - 이러한 식품들은 우리에게 중요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 제공합니다. 색깔에 따라 효능도 다릅니다.
  - 예를 들어, 보라색 양배추에는 면역 체계를 강화하는 데 도움이 되는 항산화 물질이 함유되어 있습니다. 흰색 채소인 마늘에는 질병 퇴치에 도움이 되는 화합물이 들어 있습니다. 짙은 녹색 잎채소는 섬유질과 철분을 제공합니다. 당근과 토마토처럼 붉은색과 주황색 식품은 비타민 A와 C를 제공합니다.

- **단백질**:
  - 단백질은 근육을 만들고 회복시키는 데 도움을 주고 우리 몸을 튼튼하게 유지시켜 줍니다. 식물성 단백질과 동물성 단백질을 포함한 다양한 단백질 식품을 섭취하는 것이 좋습니다.

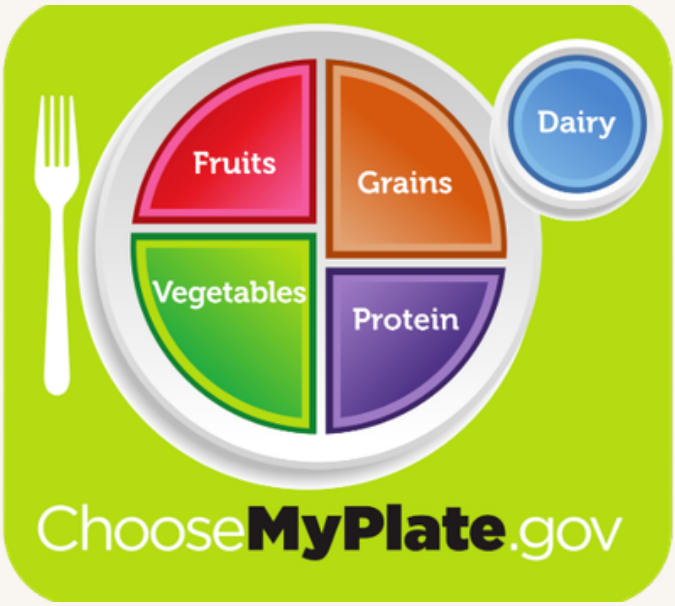
- **곡물**:
  - 곡물은 소화기관 건강 유지에 도움이 되는 섬유질을 제공합니다.
  - 섬유질은 또한 고혈압, 고콜레스테롤, 고혈당 및 변비 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **유제품:**
  - 유제품은 칼슘과 기타 영양소를 함유하고 있어 뼈를 튼튼하게 하는 데 도움이 됩니다.
  - 일부 유제품에는 비타민 D와 C가 강화되어 있기도 합니다. 유당불내증이 있는 사람은 비슷한 영양소를 함유한 비유제품을 선택할 수 있습니다.

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

Моя тарелка



Программа MyPlate была создана в 2011 году взамен пищевой пирамиды. Она помогает показать, как должна выглядеть здоровая, сбалансированная тарелка для среднестатистического американца.

MyPlate включает пять групп продуктов: белки, овощи, злаки, фрукты и молочные продукты.

- **Фрукты и овощи:**
  - Эти продукты обеспечивают нас важными витаминами, минералами и клетчаткой. Разные цвета обеспечивают разные преимущества.
  - Например, фиолетовая капуста содержит антиоксиданты, которые помогают поддерживать иммунную систему. Чеснок (белый овощ) содержит соединения, которые помогают бороться с болезнями. Темно-зеленые листовые овощи содержат клетчатку и железо. Красные и оранжевые продукты, такие как морковь и помидоры, обеспечивают нас витаминами A и C.

- **Белок**:
  - Белок помогает строить и восстанавливать мышцы и поддерживает силу нашего организма. Полезно употреблять в пищу разнообразные белковые продукты, как растительного, так и животного происхождения.

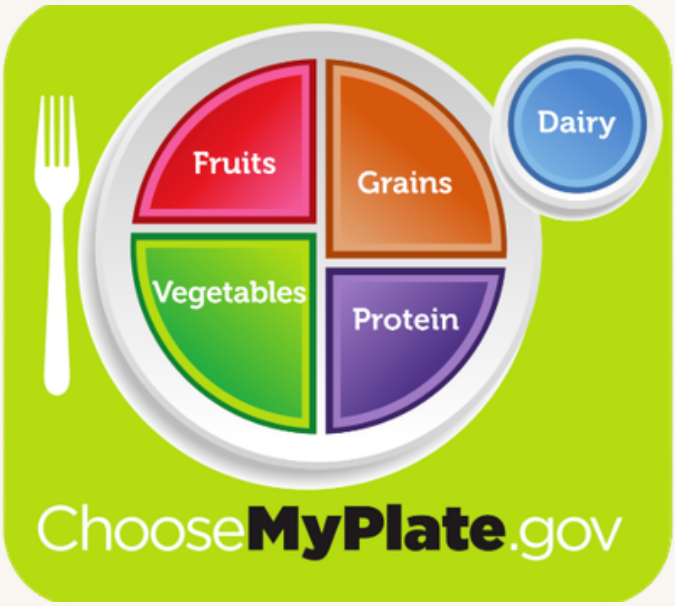
- **Зерновые**:
  - Зерновые обеспечивают нас клетчаткой, которая помогает поддерживать здоровье пищеварительной системы.
  - Клетчатка также может помочь снизить риск высокого кровяного давления, высокого уровня холестерина, высокого уровня сахара в крови и запоров.

- **Молочные продукты:**
  - Молочные продукты способствуют укреплению костей, поскольку содержат кальций и другие питательные вещества.
  - Некоторые из них также обогащены витаминами D и C. При непереносимости лактозы можно выбрать безмолочные продукты с аналогичным содержанием питательных веществ.

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

Đĩa của tôi



MyPlate được tạo ra vào năm 2011 để thay thế Tháp Dinh dưỡng. Nó giúp minh họa một đĩa thức ăn lành mạnh, cân bằng cho người Mỹ trung bình.

MyPlate bao gồm năm nhóm thực phẩm: protein, rau củ, ngũ cốc, trái cây và sữa.

- **Trái cây và rau củ:**
  - Những thực phẩm này cung cấp cho chúng ta các vitamin, khoáng chất và chất xơ quan trọng. Màu sắc khác nhau mang lại những lợi ích khác nhau.
  - Ví dụ, bắp cải tím có chất chống oxy hóa giúp hỗ trợ hệ miễn dịch. Tỏi (một loại rau màu trắng) có các hợp chất giúp chống lại bệnh tật. Rau lá xanh đậm cung cấp chất xơ và sắt. Các loại thực phẩm màu đỏ và cam, như cà rốt và cà chua, cung cấp cho chúng ta vitamin A và C.

- **Protein:**
  - Protein giúp xây dựng và sửa chữa cơ bắp, giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Nên ăn nhiều loại thực phẩm giàu protein, bao gồm cả nguồn thực vật và động vật.

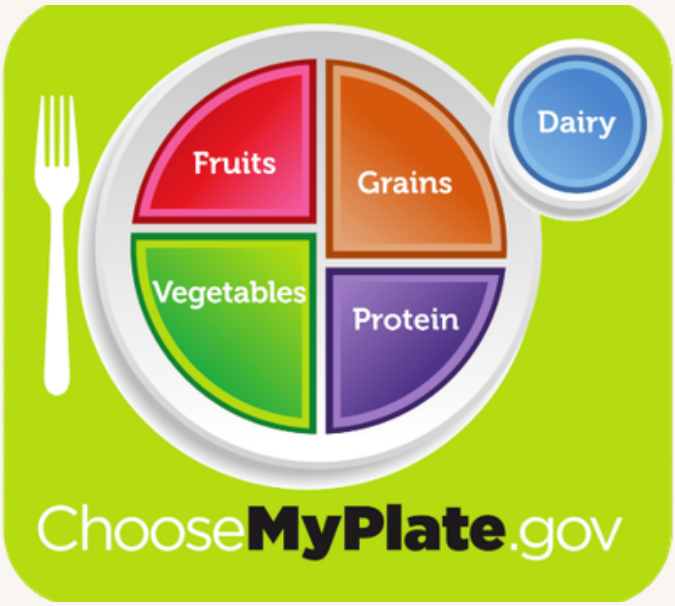
- **Ngũ cốc:**
  - Ngũ cốc cung cấp chất xơ, giúp duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.
  - Chất xơ cũng giúp giảm nguy cơ cao huyết áp, cholesterol cao, đường huyết cao và táo bón.

- **Sản phẩm từ sữa:**
  - Các sản phẩm từ sữa giúp xương chắc khỏe vì chúng chứa canxi và các chất dinh dưỡng khác.
  - Một số sản phẩm còn được bổ sung vitamin D và C. Nếu ai đó không dung nạp lactose, họ có thể chọn các sản phẩm không phải từ sữa có hàm lượng dinh dưỡng tương tự.

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics

MERCY BROWN BAG PROGRAM
SENIORS HELPING SENIORS

የእኔ ሳህን



ማይፕሌት የተፈጠረው በ2011 የምግብ ፒራሚድን ለመተካት ነው። ጤናማና ሚዛናዊ ሳህን ለአማካይ አሜሪካዊ ምን መምሰል እንዳለበት ለማሳየት ይረዳል።

ማይፕሌት አምስት የምግብ ቡድኖችን ያካትታል፤ እነሱም ፕሮቲን፣ አትክልቶች፣ እህሎች፣ ፍራፍሬዎች እና የወተት ተዋጽኦዎች ናቸው።

- **ፍራፍሬዎችና አትክልቶች:**
  - እነዚህ ምግቦች ጠቃሚ ቫይታሚኖችን፣ ማዕድናትን እና ፋይበርን ይሰጡናል። የተለያዩ ቀለሞች የተለያዩ ጥቅሞችን ያስገኛሉ።
  - ለምሳሌ፣ ሐምራዊ ጎመን በሽታ የመከላከል ስርዓትን የሚደግፉ አንቲኦክሲደንቶች አሉት። ነጭ ሽንኩርት (ነጭ አትክልት) በሽታን ለመዋጋት የሚረዱ ውህዶች አሉት። ጥቁር ቅጠላማ አረንጓዴዎች ፋይበር እና ብረት ይሰጣሉ። እንደ ካሮት እና ቲማቲም ያሉ ቀይ እና ብርቱካናማ ምግቦች ቫይታሚኖችን ኤ እና ሲ ይሰጡናል።

- **ፕሮቲን:**
  - - ፕሮቲን ጡንቻዎችን ለመገንባትና ለመጠገን እንዲሁም ሰውነታችንን ጠንካራ ለማድረግ ይረዳል። የተለያዩ የፕሮቲን ምግቦችን መመገብ ጥሩ ነው፣ ይህም የእፅዋትና የእንስሳት ምንጮችን ያካትታል።

- **እህሎች:**
  - እህል ፋይበር ይሰጠናል፣ ይህም የምግብ መፈጨት ስርዓታችን ጤናማ እንዲሆን ይረዳል።
  - ፋይበር በተጨማሪም የደም ግፊት፣ ከፍተኛ ኮሌስትሮል፣ ከፍተኛ የደም ስኳር እና የሆድ ድርቀት አደጋን ለመቀነስ ይረዳል።

- **የወተት ተዋጽኦዎች:**
  - የወተት ተዋጽኦዎች ካልሲየምና ሌሎች ንጥረ ነገሮችን ስለሚይዙ ጠንካራ አጥንት ለመገንባት ይረዳሉ።
  - አንዳንዶቹ በቫይታሚን ዲ እና ሲ የተጠናከሩ ናቸው። አንድ ሰው የላክቶስ አለመስማማት ካለው ተመሳሳይ ንጥረ ነገሮችን የያዙ የወተት ተዋጽኦ ያልሆኑ አማራጮችን መምረጥ ይችላል።

Created by Eli Cruz MS, Lifespan, Nutrition & Dietetics