准备您的家庭晚餐菜单

说明: 按照以下的步骤准备一个购物清单和您的家庭聚餐菜单。

第一步：看看家里有什么食物

玉米饼	洋葱
番茄酱	低脂奶酪
橘子	鸡汤

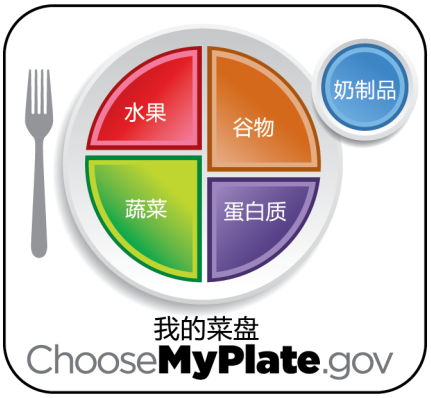
第二步：从商店广告中选一些能够组成一顿饭的食物，做为购物清单。

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

第三步：把您的菜单写下来

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

第四步：把您菜单中的食物与 MyPlate 食物组进行比较。



您有没有包括以上所有的食物种类？有没有包括蔬菜和水果？

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture' s Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.