

# 準備您的家庭晚餐菜單

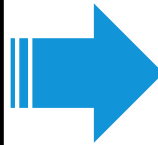
說明: 按照以下的步驟準備一個購物清單和您的家庭聚餐菜單。

第一步：看看家裡有什麼食物

玉米餅	洋蔥
番茄醬	低脂奶酪
橘子	雞湯

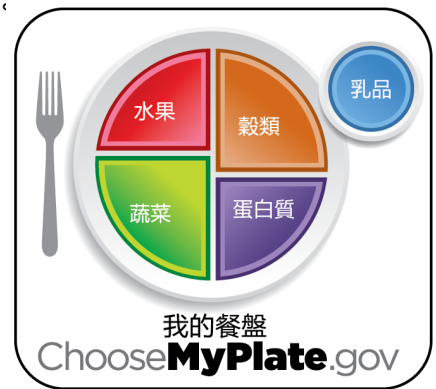


第二步：從商店廣告中選一些能夠組成一頓飯的食物，作為購物清單。

第三步：把您的菜單寫下來


第四步：把您菜單中的食物與 MyPlate 食物組進行比較。



您有沒有包括以上所有的食物種類？有沒有包括蔬菜和水果？