



Start simple with MyPlate Plan

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day for Ages 14+ Years

 <p>Fruits</p>	 <p>Vegetables</p>	 <p>Grains</p>	 <p>Protein</p>	 <p>Dairy</p>
<p>2 cups</p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, dried, or canned.</p>	<p>2 ½ cups</p> <p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p>6 ounces</p> <p>Make half your grains whole grains</p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p>5 ½ ounces</p> <p>Vary your protein routine</p> <p>Mix up your protein foods to include seafood; eggs; beans, peas, and lentils; unsalted nuts and seeds; lean meats and poultry; and soy products.</p>	<p>3 cups</p> <p>Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions)</p> <p>Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.</p>
<p> Limit</p> <p>Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.</p> <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Added sugars to less than 50 grams a day. • Saturated fat to less than 22 grams a day. • Sodium to less than 2,300 milligrams a day. 		<p> Activity</p> <p>Be active your way:</p> <p>Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day. Adults should be physically active at least 2 ½ hours per week.</p>		

MyPlate Plan

Write down the foods you ate today and track your small changes, bite by bite.

In general, food group targets for a 2,000-calorie* pattern are:	Food choices	
 <p>2 cups 1 cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked fruit; or • ½ cup dried fruit; or • 1 cup 100% fruit juice. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Added sugars to less than 50 grams a day. • Saturated fat to less than 22 grams a day. • Sodium to less than 2,300 milligrams a day.  <p>Be active your way:</p> <p>Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day. Adults should be physically active at least 2½ hours per week.</p>
 <p>2½ cups 1 cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked vegetables; or • 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or • 1 cup 100% vegetable juice. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>6 ounce-equivalents 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 slice bread or ½ small pita; or • ½ cup cooked rice, bulgur, pasta, or cereal; or • 1 ounce ready-to-eat cereal. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>5½ ounce-equivalents 1 ounce of protein foods counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or • 1 egg; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or • ½ ounce unsalted nuts or seeds; or • 1 Tbsp tahini or peanut butter. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>3 cups 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup dairy milk or yogurt; or • 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1½ ounces hard cheese; or • 2 ounces feta. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

* This 2,000-calorie pattern is only an estimate of your needs. Monitor your body weight and adjust your calories if needed. For more examples of foods in the food groups, visit [MyPlate.gov/food](https://www.myplate.gov/food) (only available in English).

ابدأ ببساطة مع خطة MyPlate



تتراكم فوائد الأكل الصحي بمرور الوقت، أكلة تلو الأخرى. والتغييرات البسيطة تصنع فرقاً.
ابدأ ببساطة مع MyPlate.

إن روتين الأكل الصحي مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة ويمكن أن يكون له آثار إيجابية تتراكم بمرور الوقت. من المهم تناول أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة. عند اتخاذ قرار بشأن ما ستأكله أو تشربه، فاختر الخيارات الغنية بالعناصر الغذائية. استند من كل أكلة.

كميات المجموعات الغذائية لتناول 2000 سعر حراري يوميًا للأعمار من 14 عامًا فأكبر

الألبان	البروتين	الحبوب	الخضراوات	الفواكه
3 أكواب	5 أونصات ونصف	6 أونصات	2 1/2 كوب	2 كوب
استخدام الحليب أو الزبادي قليل الدسم أو الخالي من الدسم (أو منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز أو منتجات الصويا المدعمة) ابحث عن طرق لتضمين منتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة على مدار اليوم.	نوع البروتينات التي تتناولها تناول البروتين من مصادر مختلفة، مثل المأكولات البحرية؛ والبيض؛ والفاصوليا والبقول والحبوب؛ والعدس؛ والمكسرات غير المملحة والذرة؛ واللحوم والدواجن قليلة الدهون؛ ومنتجات الصويا.	اجعل نصف الحبوب التي تتناولها حبوبًا كاملة ابحث عن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة من خلال قراءة ملصق الحقائق الغذائية وقائمة المكونات.	نوع الخضراوات التي تتناولها اختر مجموعة متنوعة من الخضراوات الملونة الطازجة والمجمدة والمعلبة، وتأكد من تضمين الخيارات الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية.	ركّز على تناول الفاكهة كاملة سواء طازجة أو مجمدة أو مجففة أو معلبة.

كن نشيطًا على طريقتك:

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و 17 عامًا ينبغي أن يمارسوا أي نشاط لمدة 60 دقيقة يوميًا. وينبغي للبالغين أن يمارسوا أي نشاط بما يعادل ساعتين ونصف على الأقل أسبوعيًا.

النشاط

اختر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات أقل من السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم. قلل من:

- السكريات المضافة إلى أقل من 50 جم في اليوم.
- الدهون المشبعة إلى أقل من 22 جم في اليوم.
- الصوديوم إلى أقل من 2300 ملجم في اليوم.

قلل من

