










# 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 3,000 Calories a Day for Ages 9 to 13 Years

 <p><b>Fruits</b></p>	 <p><b>Vegetables</b></p>	 <p><b>Grains</b></p>	 <p><b>Protein</b></p>	 <p><b>Dairy</b></p>
<p><b>2 ½ cups</b></p> <p><b>Focus on whole fruits</b></p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, dried, or canned.</p>	<p><b>4 cups</b></p> <p><b>Vary your veggies</b></p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p><b>10 ounces</b></p> <p><b>Make half your grains whole grains</b></p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p><b>7 ounces</b></p> <p><b>Vary your protein routine</b></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><b>3 cups</b></p> <p><b>Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions)</b></p> <p>Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.</p>
<p> <b>Limit</b></p> <p>Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.</p> <p><b>Limit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Added sugars to <b>less than 75 grams</b> a day.</li> <li>• Saturated fat to <b>less than 33 grams</b> a day.</li> <li>• Sodium to <b>less than 1,800 milligrams</b> a day.</li> </ul>		<p> <b>Activity</b></p> <p><b>Be active your way:</b></p> <p>Children 6 to 17 years old should move <b>60 minutes</b> every day.</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 3,000-calorie* pattern are:	Food choices	
 <p><b>2½ cups</b> 1 cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup raw or cooked fruit; or</li> <li>• ½ cup dried fruit; or</li> <li>• 1 cup 100% fruit juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Limit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Added sugars to <b>less than 75 grams</b> a day.</li> <li>• Saturated fat to <b>less than 33 grams</b> a day.</li> <li>• Sodium to <b>less than 1,800 milligrams</b> a day.</li> </ul>
 <p><b>4 cups</b> 1 cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup raw or cooked vegetables; or</li> <li>• 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or</li> <li>• 1 cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Be active your way:</b> Children 6 to 17 years old should move <b>60 minutes</b> every day.</p>
 <p><b>10 ounce-equivalents</b> 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 slice bread or ½ small pita; or</li> <li>• ½ cup cooked rice, bulgur, pasta, or cereal; or</li> <li>• 1 ounce ready-to-eat cereal.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>7 ounce-equivalents</b> 1 ounce of protein foods counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or</li> <li>• 1 egg; or</li> <li>• ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or</li> <li>• ½ ounce unsalted nuts or seeds; or</li> <li>• 1 Tbsp tahini or peanut butter.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 cups</b> 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup dairy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1½ ounces hard cheese; or</li> <li>• 2 ounces feta.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>* This 3,000-calorie pattern is only an estimate of your needs. For more examples of foods in the food groups, visit <a href="https://www.MyPlate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>

# ابدأ ببساطة مع خطة MyPlate



تتراكم فوائد الأكل الصحي بمرور الوقت، أكلة تلو الأخرى. والتغيرات 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 والخضراوات والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة. عند اتخاذ قرار بشأن ما ستأكله أو تشربه، فاختر الخيارات الغنية بالعناصر الغذائية. استفد من كل أكلة.

## كميات المجموعات الغذائية لتناول 3000 سعر حراري يوميًا للأعمار من 9 أعوام إلى 13 عامًا

الألبان	البروتين	الحبوب	الخضراوات	الفواكه
3 أكواب	7 أونصات	10 أونصات	4 أكواب	2 1/2 كوب
استخدم 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 والبازلاء والعدس؛ والمكسرات غير المملحة والبنور؛ 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 نشيطاً على طريقتك:

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و17 عامًا ينبغي أن يمارسوا أي نشاط لمدة 60 دقيقة يوميًا.

النشاط

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

- السكريات المضافة إلى أقل من 75 جم في اليوم.
- الدهون المشبعة إلى أقل من 33 جم في اليوم.
- الصوديوم إلى أقل من 1800 ملجم في اليوم.

قلل من

# خطة MyPlate

دَوْن الأطعمة التي تناولتها اليوم وتتبع التغييرات الصغيرة التي أجريتها، أكلة تلو الأخرى.

خيارات الأطعمة	بشكل عام، فالفئات المستهدفة من المجموعات الغذائية لنظام يحتوي على 3000 سعر حراري* هي:
<b>قلل من:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• السكريات المضافة إلى أقل من 75 جم في اليوم.</li><li>• الدهون المشبعة إلى أقل من 33 جم في اليوم.</li><li>• الصوديوم إلى أقل من 1800 ملجم في اليوم.</li></ul>	<b>الفواكه</b> 1 1/2 كوب 1 كوب من الفواكه يعادل <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 كوب من الفاكهة النيئة أو المطبوخة؛ أو</li><li>• 1/2 كوب من الفواكه المجففة؛ أو</li><li>• 1 كوب من عصير الفواكه الطبيعية 100%.</li></ul>
<b>النشاط</b>	<b>الخضراوات</b> 4 أكواب 1 كوب من الخضراوات يعادل <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 كوب من الخضراوات النيئة أو المطبوخة؛ أو</li><li>• 2 كوب من الخضراوات الورقية النيئة أو 1 كوب إذا كانت مطبوخة؛ أو</li><li>• 1 كوب من عصير الخضراوات الطبيعية 100%.</li></ul>
	<b>الحبوب</b> ما يعادل 10 أونصات 1 أونصة من الحبوب تعادل <ul style="list-style-type: none"><li>• شريحة خبز أو نصف رغيف خبز عربي صغير؛ أو</li><li>• 1/2 كوب من الأرز أو البرغل أو المعكرونة أو حبوب الإفطار بعد الطبخ؛ أو</li><li>• 1 أونصة من حبوب الإفطار الجاهزة للأكل.</li></ul>
	<b>البروتين</b> ما يعادل 7 أونصات 1 أونصة من الأطعمة التي تحتوي على بروتين تعادل <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 أونصة من المأكولات البحرية أو اللحوم أو الدواجن قليلة الدهون؛ أو</li><li>• 1 بيضة؛ أو</li><li>• 1/4 كوب من الفاصوليا أو البازلاء أو العدس بعد الطبخ؛ أو</li><li>• 1/2 أونصة من المكسرات غير المملحة أو البذور؛ أو</li><li>• ملعقة كبيرة من الطحينة أو زبدة الفول السوداني.</li></ul>
	<b>الألبان</b> 3 أكواب 1 كوب من منتجات الألبان يعادل <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 كوب من الزبادي أو الحليب؛ أو</li><li>• 1 كوب من الزبادي أو الحليب الخالي من اللاكتوز؛ أو</li><li>• 1 كوب من الزبادي أو الحليب المصنوعين من الصويا المدعمة؛ أو</li><li>• 1 1/2 أونصة من الجبن الصلب؛ أو</li><li>• 2 أونصة من جبن الفيتا.</li></ul>

\* هذا النظام المكون من 3000 سعر حراري هو مجرد تقدير لاحتياجاتك. لمزيد من الأمثلة على الأطعمة في المجموعات الغذائية، تفضل بزيارة الموقع: [MyPlate.gov/food](http://MyPlate.gov/food) (متوفر فقط باللغة الإنجليزية).