










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 3,200 Calories a Day for Ages 9 to 13 years

				
<p>2½ cups</p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, dried, or canned.</p>	<p>4 cups</p> <p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, fermented*, frozen, dried, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p>10 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>7 ounces</p> <p>Vary your protein routine</p> <p>Enjoy a range of protein foods including seafood; tofu and soy products; beans, peas, and lentils; lean meats and poultry; eggs; and unsalted nuts and seeds.</p>	<p>3 cups</p> <p>Look for ways to include fortified soy milk and yogurt at meals and snacks throughout the day</p> <p>Try regular or lactose-free versions of low-fat or fat-free dairy milk or yogurt.</p>
 <p>Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium. Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Added sugars to less than 80 grams a day. • Saturated fat to less than 36 grams a day. • Sodium to less than 1,800 milligrams a day. 			 <p>Be active your way:</p> <p>Children 6 to 17 years old should move at least 60 minutes every day.</p>	

* Fermented and pickled foods tend to be higher in sodium. Eating these foods should be considered in the context of daily sodium limits.

MyPlate Plan

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

In general, food group targets for a 3,200-calorie** pattern are:		Foods choices	
<div><div>Fruits</div><div>2 ½ cups</div><div>1 cup of fruits counts as<ul style="list-style-type: none">1 cup fresh or cooked fruit; or1/2 cup dried fruit; or1 cup 100% fruit juice.</div></div>			<div><div>Limit</div><div>Limit:</div><div><ul style="list-style-type: none">Added sugars to less than 80 grams a day.Saturated fat to less than 36 grams a day.Sodium to less than 1,800 milligrams a day</div><div><div>Activity</div><div>Be active your way:</div><div>Children 6 to 17 years old should move at least 60 minutes every day.</div></div></div>
<div><div>Vegetables</div><div>4 cups</div><div>1 cup of vegetables counts as<ul style="list-style-type: none">1 cup raw or cooked vegetables; or2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or1/2 cup dried vegetables; or1 cup 100% vegetable juice.</div></div>			
<div><div>Grains</div><div>10 ounce-equivalents</div><div>1 ounce of grains counts as<ul style="list-style-type: none">½ cup cooked rice or noodles; or1 ounce teok; or1 slice bread; or1 ounce ready-to-eat cereal.</div></div>			
<div><div>Protein</div><div>7 ounce-equivalents</div><div>1 ounce of protein foods counts as<ul style="list-style-type: none">1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or1/4 cup (about 2 ounces) tofu; or1 Tbsp peanut butter; or1/4 cup cooked beans, peas, or lentils; or1 egg; or½ ounce unsalted nuts or seeds.</div></div>			
<div><div>Dairy</div><div>3 cups</div><div>1 cup of dairy counts as<ul style="list-style-type: none">1 cup fortified soy milk or yogurt; or1 cup cow's milk or yogurt; or1 cup lactose-free cow's milk or yogurt; or1½ ounces hard cheese.</div></div>			

** This 3,200-calorie pattern is only an estimate of your needs. For more examples of foods in the food groups, visit [MyPlate.gov/food](https://www.myplate.gov/food) (only available in English).



MyPlate 계획으로 간단하게 시작하세요

건강한 식습관의 이점은 조금씩 조금씩 시간이 지나면서 쌓이게 됩니다. 작은 변화가 중요합니다.
MyPlate로 간단하게 시작하세요.

건강한 식습관은 인생의 모든 단계에서 중요하며, 시간이 지남에 따라 긍정적인 효과를 가져올 수 있습니다. 다양한 과일, 채소, 곡물, 단백질 식품, 유제품 또는 강화 콩 대체 식품을 섭취하는 것이 중요합니다. 무엇을 먹거나 마실지 결정할 때는 영양소가 풍부한 것을 선택하세요. 음식을 드실 때마다 잘 선택하세요.

9~13세 하루 3,200칼로리 식품군의 양

과일	채소	곡류	단백질	유제품
2 ½ 컵 통과일 섭취에 집중하기 생, 냉동, 건조 또는 통조림 과일을 통째로 섭취하세요.	4컵 다양한 채소 섭취하기 다양한 색상의 생, 발효*, 냉동, 건조, 통조림 채소를 선택하되, 진한 녹색, 빨간색, 주황색 채소를 포함합니다.	10온스 곡물의 절반을 통곡물로 섭취하기 영양 성분표와 성분 목록을 보고 통곡물 식품을 찾아보세요.	7온스 다양한 단백질 식품 섭취하기 해산물, 두부 및 콩 제품, 콩, 완두콩, 렌틸콩, 살코기 및 가금류, 달걀, 무염 견과류 및 씨앗 등 다양한 단백질 식품을 섭취합니다.	3컵 하루 중 식사와 간식에 강화 두유와 요거트를 포함할 수 있는 방법을 찾으세요. 저지방 또는 무지방 유제품 우유, 요거트의 일반 제품 또는 무유당 제품을 선택합니다.
한도 설탕, 포화지방, 나트륨이 적게 첨가된 음식과 음료를 선택하세요. 한도: <ul style="list-style-type: none"> 첨가당은 하루 80g 미만으로 제한. 포화지방은 하루 36g 미만으로 제한. 나트륨은 하루 1,800mg 미만으로 제한. 			활동 원하는 방식으로 운동하세요: 6~17세 어린이는 매일 최소 60분간 움직여야 합니다.	

* 발효 및 절임 식품은 나트륨 함량이 높은 경향이 있습니다. 이러한 식품을 섭취할 때는 일일 나트륨 섭취 한도를 고려해야 합니다.

MyPlate 계획

오늘 먹은 음식을 기록하고 먹을 때마다 작은 변화를 추적하세요.

일반적으로 3,200칼로리 패턴의 식품군 목표**는 다음과 같습니다:		음식 선택	
<div>과일</div>	2 ½컵 과일 1컵은 다음에 해당합니다 <ul style="list-style-type: none"> 생과일 또는 익힌 과일 1컵, 또는 말린 과일 ½컵, 또는 100% 과일 주스 1컵. 		<div>한도</div> 한도: <ul style="list-style-type: none"> 첨가당은 하루 80g 미만으로 제한. 포화지방은 하루 36g 미만으로 제한. 나트륨은 하루 1,800mg 미만으로 제한.
	4컵 채소 1컵은 다음에 해당합니다 <ul style="list-style-type: none"> 생채소 또는 익힌 채소 1컵, 또는 생 잎채소 2컵 또는 익힌 잎채소 1컵, 또는 말린 채소 ½컵, 또는 100% 채소 주스 1컵 		
	10온스 상당량 곡물 1온스는 다음에 해당합니다 <ul style="list-style-type: none"> 익힌 쌀 또는 면 ½컵, 또는 떡 1온스, 또는 빵 1조각, 또는 즉석 시리얼 1온스. 		
	7온스 상당량 단백질 식품 1온스는 다음에 해당합니다 <ul style="list-style-type: none"> 해산물, 살코기 또는 가금류 1온스, 또는 두부 ¼컵(약 2온스), 또는 땅콩버터 1큰술, 또는 익힌 콩, 완두콩 또는 렌틸콩 ¼컵, 또는 달걀 1개, 또는 무염 견과류 또는 씨앗 ½온스. 		
	3컵 유제품 1컵은 다음에 해당합니다 <ul style="list-style-type: none"> 강화 두유 또는 요거트 1컵, 또는 우유 또는 요거트 1컵, 또는 무유당 우유 또는 요거트 1컵, 또는 단단한 치즈 1 ½온스. 		
			활동 원하는 방식으로 운동하세요: 6-17세 어린이는 매일 최소 60분간 움직여야 합니다.
			** 이 3,200칼로리 패턴은 필요량을 추정한 것일 뿐입니다. 식품군에 속하는 더 많은 음식의 예를 보려면 MyPlate.gov/food에 방문해 주세요 (영어로만 제공).