



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

				
2 ½ cups Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	4 cups Vary your veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	10 ounces Make half your grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	7 ounces Vary your protein routine Mix up your protein foods to include seafood; soy products; lean meats and poultry; beans, peas, and lentils; eggs; and unsalted nuts and seeds.	3 cups Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions) Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.
 Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium. Limit: • 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.		 Be active your way: Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day.		

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:		Food choices
 2 ½ cups 1 cup of fruits counts as • 1 cup raw or cooked fruit; or • ½ cup dried fruit; or • 1 cup 100% fruit juice.		 Limit: • 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.
 4 cups 1 cup of vegetables counts as • 1 cup raw or cooked vegetables; or • 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or • 1 cup 100% vegetable juice.		
 10 ounce-equivalents 1 ounce of grains counts as • ½ cup cooked rice, pasta, or cereal; or • 1 slice bread; or • 1 ounce baguette (about 3-inch piece); or • 1 ounce ready-to-eat cereal.		
 7 ounce-equivalents 1 ounce of protein foods counts as • 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or • ¼ cup (about 2 ounces) tofu; or • 1 egg; or • 1 Tbsp peanut butter; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or • ½ ounce unsalted nuts or seeds.		
 3 cups 1 cup of dairy counts as • 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.		
		 Be active your way: Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day.
*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 (only available in English).		



Bắt đầu Dễ dàng với Kế hoạch MyPlate

Lợi ích của việc ăn uống lành mạnh tích lũy theo thời gian, theo từng miếng ăn. Các thay đổi nhỏ là quan trọng. Bắt đầu Dễ dàng với Kế hoạch MyPlate.

Thói quen ăn uống lành mạnh hàng ngày là điều quan trọng cho mọi giai đoạn trong cuộc sống và có thể có tác động tích cực tích lũy theo thời gian. Điều quan trọng là ăn đa dạng các loại trái cây, rau, ngũ cốc, thực phẩm chứa protein và sản phẩm từ sữa hoặc các lựa chọn thay thế bằng đậu nành tăng cường. Khi quyết định ăn hoặc uống sản phẩm gì, hãy chọn các lựa chọn đầy đủ dinh dưỡng. Hãy khiến từng miếng ăn trở nên có ích.

Lượng nhóm thực phẩm gồm 3.200 calo mỗi ngày dành cho lứa tuổi từ 9 đến 13 tuổi

Trái cây	Rau	Ngũ cốc	Protein	Sản phẩm từ sữa
2 ½ cup Tập trung vào trái cây nguyên trái Tập trung vào trái cây nguyên trái tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc được làm khô.	4 cup Đa dạng hóa loại rau bạn ăn Chọn đa dạng các loại rau nhiều màu tươi, đông lạnh và đóng hộp – hãy đảm bảo sử dụng cả rau lá xanh đậm, rau màu đỏ và màu cam.	10 ounce Một nửa số ngũ cốc cần phải là ngũ cốc nguyên hạt Tìm thực phẩm là ngũ cốc nguyên hạt bằng cách đọc nhãn Giá trị Dinh dưỡng và danh sách thành phần.	7 ounce Đa dạng thói quen ăn protein của bạn Kết hợp các thực phẩm chứa protein gồm hải sản; sản phẩm từ đậu nành; thịt nạc và thịt gia cầm; đậu hạt, đậu Hà Lan và đậu lăng; trứng; quả kiên và hạt không thêm muối.	3 cup Chuyển sang sử dụng sữa từ động vật hoặc sữa chua không béo hoặc ít béo (hoặc các sản phẩm sữa từ động vật không chứa lactose hoặc đậu nành tăng cường) Tìm các cách để thêm sữa từ động vật hoặc các lựa chọn thay thế bằng đậu nành tăng cường trong các bữa ăn và bữa phụ trong ngày.
Giới hạn Chọn các thực phẩm và đồ uống có ít đường bổ sung, chất béo bão hòa và natri. Giới hạn: - Lượng đường bổ sung ít hơn 80 gram một ngày. - Lượng chất béo bão hòa ít hơn 36 gram một ngày. - Lượng natri ít hơn 1.800 milligram một ngày.			Hoạt động Tích cực vận động theo cách của bạn: Trẻ em từ 6 đến 17 tuổi nên vận động 60 phút mỗi ngày.	

Kế hoạch MyPlate

Viết ra các thực phẩm bạn đã ăn hôm nay và theo dõi các thay đổi nhỏ của bạn theo từng bữa ăn.

Nói chung, chỉ tiêu về nhóm thực phẩm cho chế độ ăn gồm 3.200 calo là:		Các lựa chọn về thực phẩm	
Trái cây 2 1/2 cup 1 cup trái cây tính là 1 cup trái cây tươi hoặc nấu chín; hoặc 1/2 cup trái cây khô; hoặc 1 cup 100% nước ép trái cây.			Giới hạn Giới hạn: - Lượng đường bổ sung ít hơn 80 gram một ngày. - Lượng chất béo bão hòa ít hơn 36 gram một ngày. - Lượng natri ít hơn 1.800 milligram một ngày.
Rau 4 cup 1 cup rau tính là 1 cup rau tươi hoặc nấu chín; hoặc 2 cup rau ăn lá tươi hoặc 1 cup rau ăn lá nấu chín; hoặc 1 cup 100% nước ép trái cây.			
Ngũ cốc Tương đương 10 ounce 1 ounce ngũ cốc tính là 1/2 cup gạo, mì Ý hoặc ngũ cốc nấu chín; hoặc 1 lát bánh mì; hoặc 1 ounce bánh mì Pháp (cỡ khoảng 3 inch); hoặc 1 ounce ngũ cốc ăn liền.			Hoạt động Tích cực vận động theo cách của bạn: Trẻ em từ 6 đến 17 tuổi nên vận động 60 phút mỗi ngày.
Protein Tương đương 7 ounce 1 ounce thực phẩm chứa protein tính là 1 ounce hải sản, thịt nạc hoặc thịt gia cầm; hoặc 1/4 cup (khoảng 2 ounce) đậu hũ; hoặc 1 quả trứng; hoặc 1 thìa canh bơ lạc; hoặc 1/4 cup đậu hạt, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng; hoặc 1/2 ounce quả kiền hoặc hạt không thêm muối.			
Sản phẩm từ sữa 3 cup 1 cup sản phẩm từ sữa tính là 1 cup sữa động vật hoặc sữa chua; hoặc 1 cup sữa động vật hoặc sữa chua không có lactose; hoặc 1 cup sữa đậu nành tăng cường hoặc sữa chua đậu nành tăng cường; hoặc 1 1/2 ounce phô mai cứng.			

* Chế độ ăn 3.200 calo này chỉ là ước tính cho nhu cầu của bạn. Để có thêm nhiều ví dụ về thực phẩm trong các nhóm thực phẩm, hãy truy cập [MyPlate.gov/food](https://www.myplate.gov/food) (chỉ có sẵn bằng tiếng Anh).