

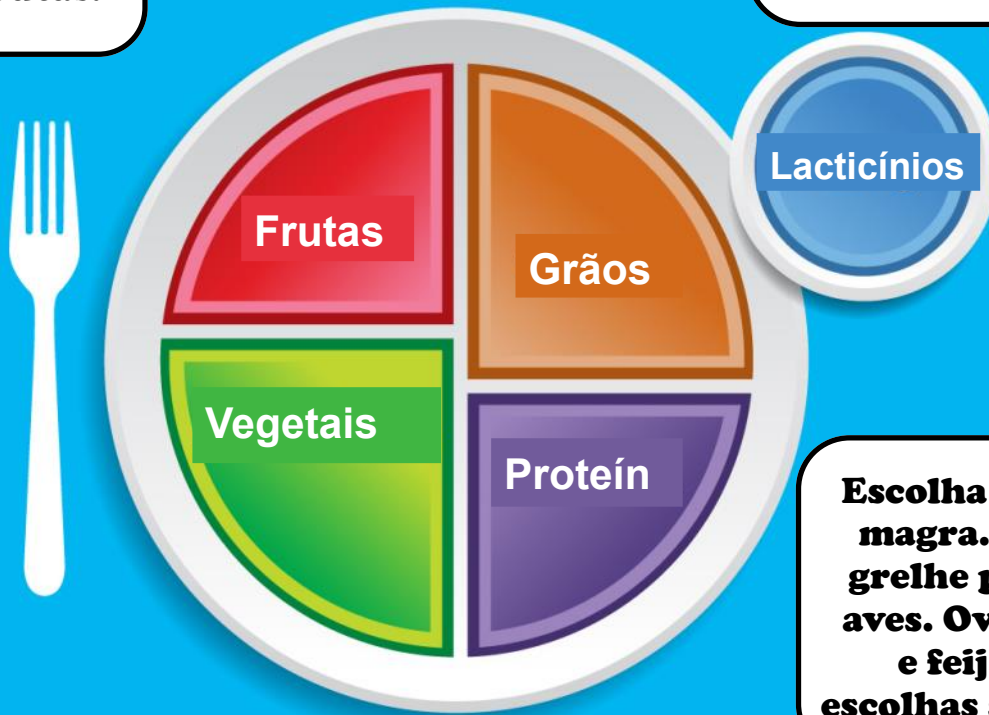
Faça o Seu Prato como o MyPlate

- **O MeuPrato te lembra a incluir itens dos 5 grupos de alimentos no jantar.**
- **Use um prato, tigela, ou copo menor para comer uma quantidade saudável.**
- **Limite alimentos ricos em gordura, açúcar adicionado, e sal.**

Adicione cor ao seu prato!
Preencha metade do seu prato com vegetais e frutas.

Escolha grãos integrais metade do tempo. Experimente pão integral, arroz integral ou cereais integrais.

Leite sem gordura ou com baixo teor de gordura no jantar ajudará a manter seus ossos e dentes fortes.



Escolha proteína magra. Asse ou grelhe peixes ou aves. Ovos, nozes e feijão são escolhas saudáveis.

Choose **MyPlate**.gov



Pratique atividade física pelo menos 30 a 60 minutos todos os dias!