

老年人的食盘

MyPlate for Older Adults

水果和蔬菜

全水果和蔬菜都含有丰富的重要营养素和膳食纤维，应选择果肉深色的水果和蔬菜，各种原汁或低盐的罐装水果和蔬菜，或冰冻的水果和蔬菜。

健康的食用油

液态植物油和人造软黄油可提供重要的脂肪酸和有些脂溶性维生素。

药材和香料

使用各种药材和香料增进食物风味，以减少加食盐的需求。



饮料

多喝水，液体可以来自水、茶、咖啡、汤、水果和蔬菜。

谷物

全谷类和强化食品是纤维素和B族维生素的良好来源。

乳酪食品

无脂和低脂牛奶、奶酪和酸奶可提供蛋白质、钙和其他重要的营养素。

蛋白质

蛋白质丰富的食物可提供许多重要的营养素，应选择各种含蛋白丰富的食物，包括坚果、豆类、鱼、瘦肉和禽肉。



别闲着，多活动。