



## Inizia in modo semplice con MyPlate

Mangiare sano è importante ad ogni età. Mangia una varietà di frutta, verdura, cereali, alimenti proteici e alternative a base di latticini o soia fortificata. Quando decidi cosa mangiare o bere, scegli opzioni ricche di sostanze nutritive e con un contenuto limitato di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sodio. Inizia da questi suggerimenti:



### Concentrati sulla frutta

Includi frutta a colazione! Completa i cereali integrali con la tua frutta preferita, aggiungi frutti di bosco ai pancake o mescola la frutta secca alla farina d'avena calda.



### Varia le tue verdure

Cucina una varietà di verdure colorate. Prepara delle verdure in più e conservane alcune per dopo. Usale per uno stufato, una zuppa o un piatto di pasta.



### Varia la tua routine proteica

La prossima serata dedicata ai tacos prova ad aggiungere una nuova proteina, come gamberi, fagioli, pollo o manzo.



### Metà dei cereali che consumi dovrebbero essere integrali

Aggiungi il riso integrale ai tuoi piatti saltati in padella. Combina le tue verdure preferite e gli alimenti proteici per un pasto nutriente.



### Passa a latte o yogurt a basso contenuto di grassi o senza grassi (oppure latticini senza lattosio o versioni di soia fortificate)

Goditi un semifreddo allo yogurt per colazione preparato con latte magro o latte di soia fortificato. Aggiungi frutta e noci per inserire anche altri due gruppi di alimenti.



### Bevi e mangia meno zuccheri aggiunti, grassi saturi e sodio

Cucina a casa più spesso per limitare gli zuccheri aggiunti, i grassi saturi e il sodio. Leggi gli elenchi degli ingredienti e usa le [tabelle nutrizionali](#) per confrontare gli alimenti.