

Hướng dẫn về
Thực phẩm
Canada

Ăn lành, sống mạnh

Mỗi ngày ăn các loại thực phẩm khác nhau

Ăn nhiều rau
và trái cây

Ăn thực
phẩm có
chất đạm

Uống
nước là
tốt nhất



Lựa thực
phẩm ngũ cốc
nguyên hạt

Xem Hướng dẫn về Thực phẩm tại
Canada.ca/FoodGuide

Hướng dẫn về
Thực phẩm
Canada

Ăn lành, sống mạnh

Ăn uống lành mạnh không chỉ giới hạn trong các thực phẩm ăn



Đề ý tới thói quen ăn uống của quý vị



Nên ăn món ăn nấu ở nhà



Thường thức món ăn của quý vị



Ăn cùng với người khác



Đọc và theo chỉ dẫn trên các nhãn của thực phẩm



Hạn chế ăn thực phẩm có hàm lượng sodium cao, đường và chất béo bão hòa



Coi chừng các quảng cáo về thực phẩm

Xem Hướng dẫn về Thực phẩm tại

Canada.ca/GuideAlimentaire