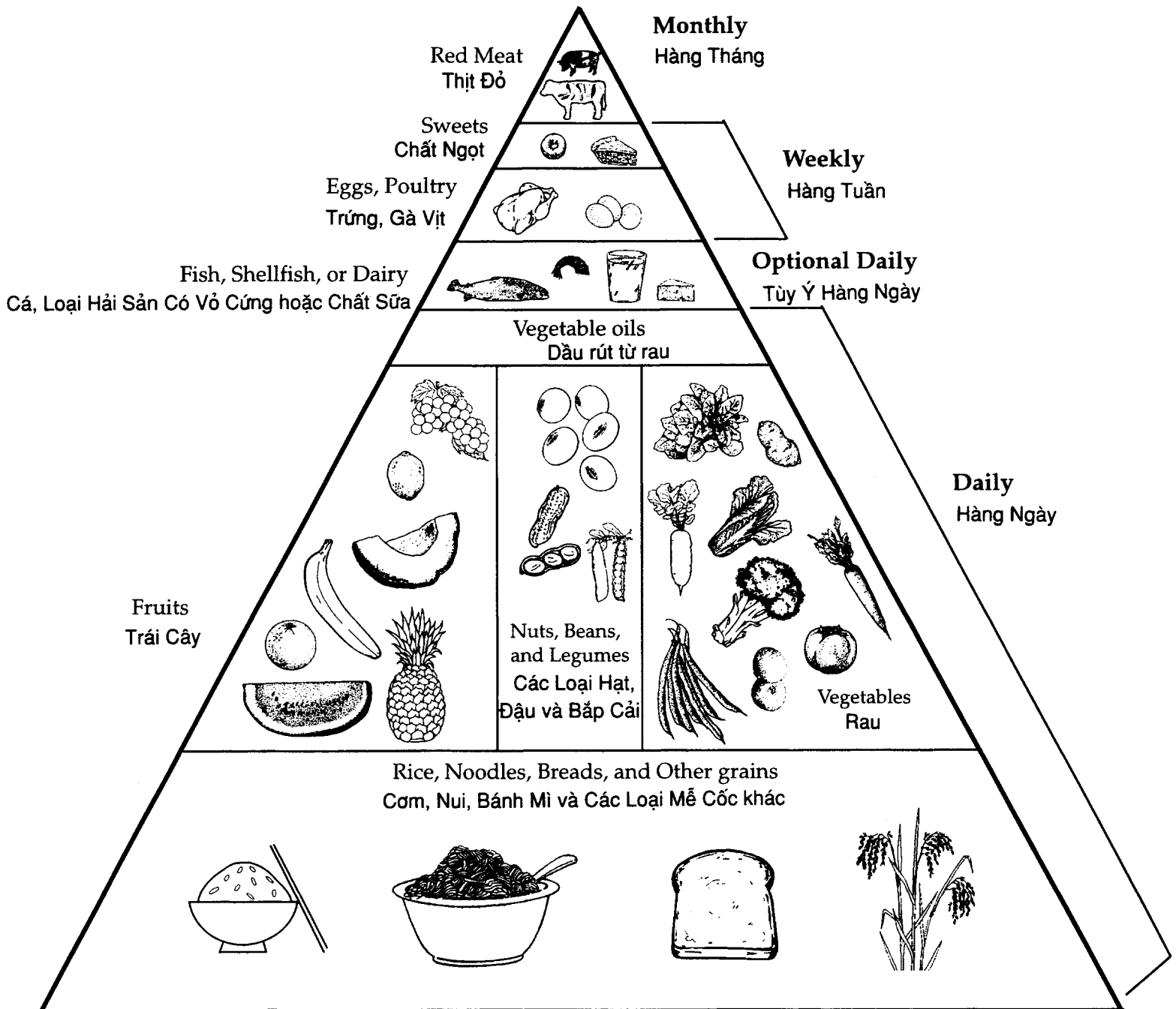


Asian Food Pyramid

Kim Tự Tháp Thực Phẩm Á Châu

The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm là phần hướng dẫn tổng quát để quý vị chọn một chương trình ăn uống lành mạnh đúng mức cho quý vị. Mỗi nhóm trong số các nhóm thực phẩm này đều cung cấp một số chất bổ dưỡng quý vị cần, nhưng không phải tất cả. Các loại thực phẩm trong một nhóm không thể thay thế cho các loại trong nhóm khác. Không có nhóm thực phẩm nào lại quan trọng hơn nhóm nào cả. Để có được khỏe mạnh, quý vị cần tất cả các nhóm đó.



Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542