

The Food Pyramid

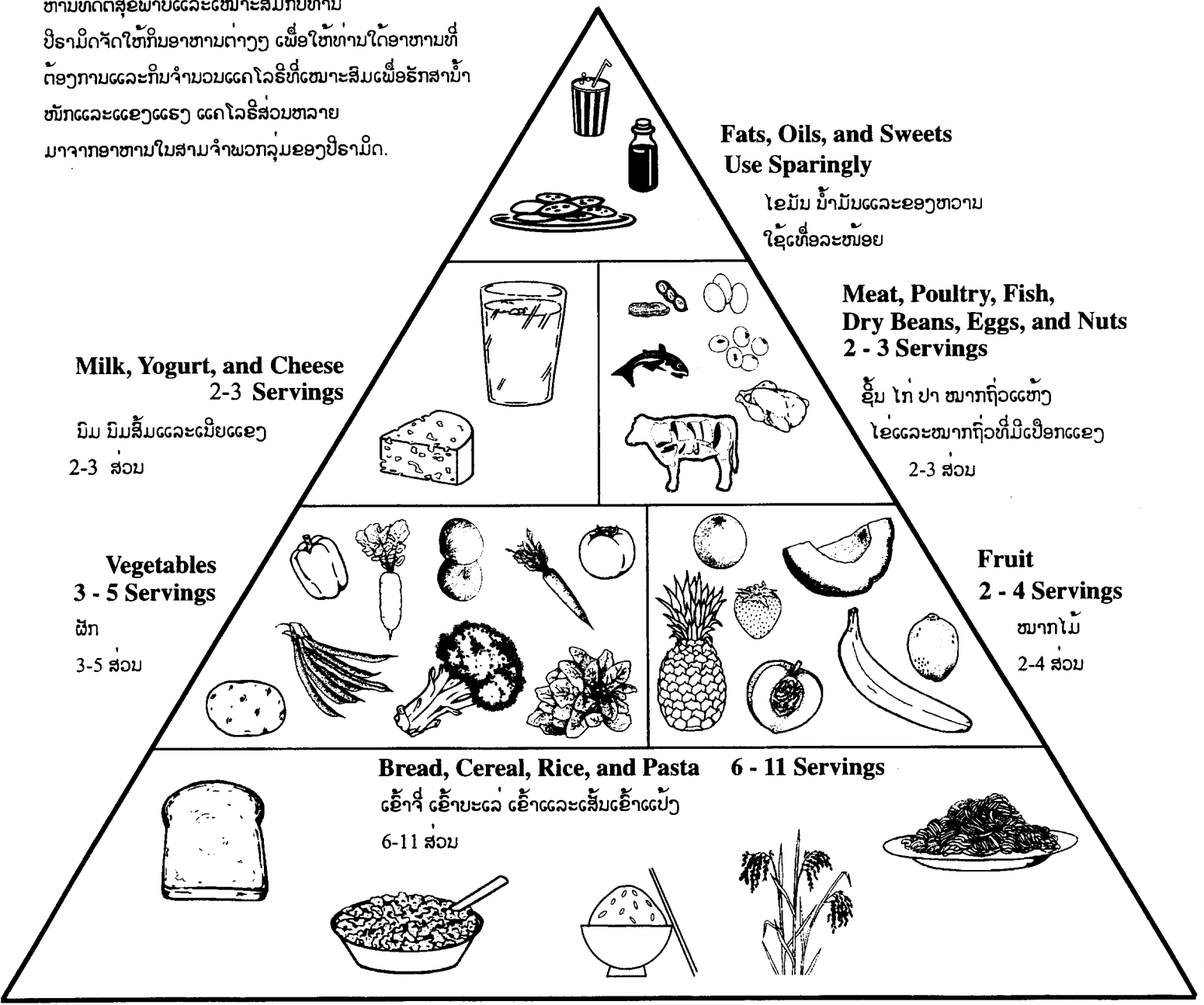
ລາຍການອາຫານປີຣາມິດ

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ແຕ່ລະກຸ່ມນີ້ໄດ້ແກ່ອາຫານທີ່ບໍ່ຮຸ່ງຮາງກາຍບາງແນວ
ແຕ່ວ່າບໍ່ແມ່ນທີ່ທ່ານຕ້ອງການທັງໝົດ ອາຫານ
ທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມນຶ່ງຈະແທນອາຫານທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມອື່ນບໍ່ໄດ້
ບໍ່ມີອາຫານກຸ່ມໃດຈະສໍາຄັນກວ່າກຸ່ມອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ມີ
ສຸຂະພາບທີ່ດີທ່ານຕ້ອງການອາຫານທຸກແນວ.

ໜຶ່ງສີ່ແນວນໍາລາຍການອາຫານປີຣາມິດເປັນໜຶ່ງສີ່ແນວນໍາທີ່ວ
ໄປເພື່ອໃຫ້ທ່ານເລືອກເອົາລາຍການອາ
ຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະເໝາະສົມກັບທ່ານ
ປີຣາມິດຈັດໃຫ້ກິນອາຫານຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ອາຫານທີ່
ຕ້ອງການແລະກິນຈໍານວນແດ່ ໂລຣີທີ່ເໝາະສົມເພື່ອຮັກສານໍ້າ
ໜັກແລະແຂງແຮງ ແດ່ ໂລຣີສ່ວນຫລາຍ
ມາຈາກອາຫານໃນສາມຈໍາພວກລຸ່ມຂອງປີຣາມິດ.



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly

ໂຂມັນ ບໍ່າມັນແລະຂອງຫວານ
ໃຊ້ເທື່ອລະໜ້ອຍ

**Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs, and Nuts**
2 - 3 Servings

ຊີ້ນ ໄກ່ ປາ ໝາກຖົ່ວແຫ້ງ
ໂຂ່ແລະໝາກຖົ່ວທີ່ມີເປືອກແຂງ
2-3 ສ່ວນ

Milk, Yogurt, and Cheese
2-3 Servings

ນົມ ນົມສື້ມແລະເນີຍແຂງ
2-3 ສ່ວນ

Vegetables
3 - 5 Servings

ຜັກ
3-5 ສ່ວນ

Fruit
2 - 4 Servings

ໝາກໄມ້
2-4 ສ່ວນ

Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings

ເຂົ້າຈີ່ ເຂົ້າບະແລ່ ເຂົ້າແລະເສັ້ນເຂົ້າແປ້ງ
6-11 ສ່ວນ