

The Food Pyramid

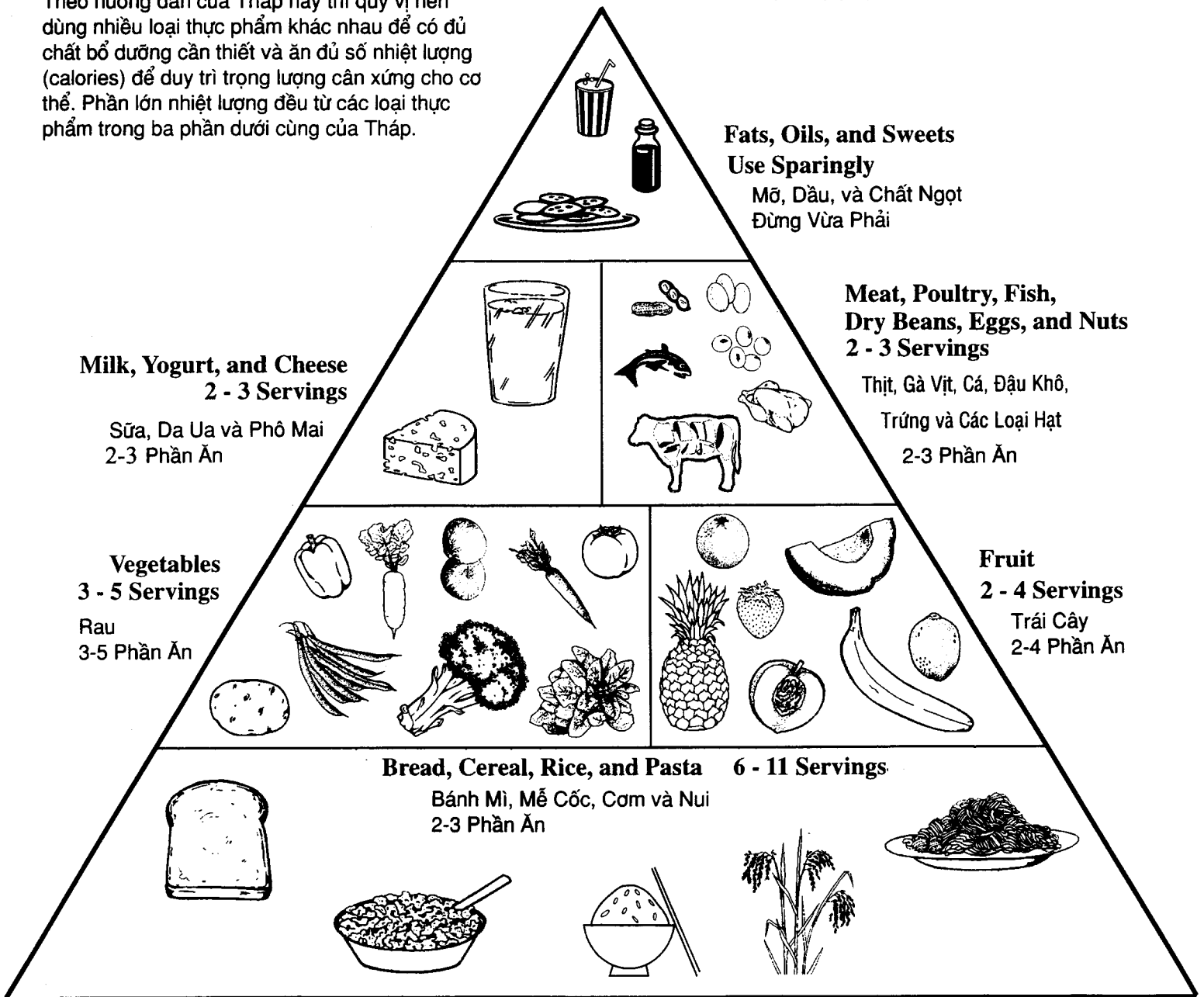
Kim Tự Tháp Thực Phẩm

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.

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. Theo hướng dẫn của Tháp này thì quý vị nên dùng nhiều loại thực phẩm khác nhau để có đủ chất bổ dưỡng cần thiết và ăn đủ số nhiệt lượng (calories) để duy trì trọng lượng cân xứng cho cơ thể. Phần lớn nhiệt lượng đều từ các loại thực phẩm trong ba phần dưới cùng của Tháp.

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.

Mỗi loại trong 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 được khỏe mạnh, quý vị cần tất cả các nhóm đó.



Vietnamese Language Version