



# 白菜課

三十秒版本

老师

- 一. MyPlate可幫助你創造一个均衡的膳食，包括食物五大种类：蔬菜，水果，蛋白质，穀类和乳製品。
- 二. 每一餐的食物，一半应该是水果和蔬菜。
- 三. 白菜可幫助骨骼，人体免疫功能，和視力。請尝一下！也可試做这个食谱。

如有时间

老师

- 今天你会拿到白菜。
- 你可以拿这个食谱回家試試，用完可以把它掛在冰箱上。
- 白菜是健康飲食的一部分。可幫助骨骼，人体免疫功能，和視力。
- 你有吃过白菜嗎？

參加者

回答“有”或“没有”

老师

- 你可能已知道，白菜是健康飲食的一部分。
- 你可以用MyPlate來創造一个均衡的膳食。
- MyPlate 包括食物五大种类：蔬菜，水果，蛋白质，穀类和乳製品。
- 每一餐的食物，一半应该是水果和蔬菜。

## 讓我們一起創造一个均衡的膳食！

一个你和你家人都会喜欢，或会嘗試的均衡膳食。你应该包括白菜，然后把餐中的材料正确的列入食物的五大种类中。

參加者

一起創造一个均衡的膳食，大家分享白菜的吃法。