

「我的餐盤」多國語言摺頁(正面)

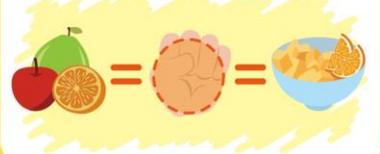
每天早晚一杯奶
A cup of milk every morning and evening.
Segelas susu setiap pagi dan malam.
ดื่มนมครั้งละแก้วทุกเช้าค่ำ
Mỗi ngày sáng và tối 1 cốc sữa

每天早晚各喝一杯240毫升的乳品
Drink 240ml of milk every morning and evening.
Minumlah segelas produk susu masing-masing 240 ml setiap pagi dan malam.
ดื่มนม 240 ml สองวัน ทุกเช้า - ค่ำ
Mỗi ngày sáng và tối uống 1 cốc 240cc sản phẩm sữa



每餐水果拳頭大
A fist-sized portion of fruit with every meal.
Sekepal buah tiap kali makan.
ทานผลไม้ปริมาณเท่ากำปั้นในทุกมื้อ
Mỗi bữa ăn khoảng 1 nắm hoa quả

1份水果=1個拳頭大=切塊約碗八分滿
1 serving of fruit = as big as a fist = fill the bowl to 80% with chopped fruit.
1 porsi buah = 1 kepalan tangan = potong kecil semangkuk hampir penuh.
ผลไม้ 1 ส่วน = ปริมาณ 1 กำปั้น = หนึ่งมีนึ่งๆ ใส่น้ำตาล 8 ส่วนของถ้วย
1 phần hoa quả = 1 nắm tay = thái thành miếng nhỏ để đầy khoảng 8 phần bát



堅果種子一茶匙
A teaspoon of nuts and seeds.
Kacang-kacangan atau biji-bijian 1 sendok teh.
เมล็ดถั่วต่างๆ 1 ช้อนชา
Mỗi muỗng cafe các loại hạt cứng

每天應攝取1份堅果種子類
(1份=1湯匙量=3茶匙)
Take in 1 serving of nuts and seeds.
(1 serving = 1 tablespoon = 3 teaspoons)
Setiap hari konsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian 1 porsi.
(1 porsi = 1 sendok makan = 3 sendok teh)
บริโภคเมล็ดถั่วต่างๆทุกวันในปริมาณ 1 ส่วน
(1 ส่วน = 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา)
Mỗi ngày ăn 1 phần các loại hạt cứng
(1 phần = 1 muỗng canh = 3 muỗng cafe)



我的餐盤
My Plate / Pola makan saya
จานอาหารของฉัน / Khẩu phần ăn của



我的餐盤聰明吃
營養跟著來

Headline: My Plate. Eat smart and get adequate nutrition.
Pola Makan Saya, Makan yang Cerdas dan Bergizi.
หัวข้อใหญ่: จานอาหารของฉันฉลาดที่จะทาน โภชนาการที่ตามมา
Tiêu đề lớn: Khẩu phần ăn của tôi, ăn thông minh, nhiều dinh dưỡng

「我的餐盤」多國語言摺頁(背面)

菜比水果多一點
A bit more veggies than fruit.
Sayur lebih banyak daripada buah.
ปริมาณผักให้มากกว่าผลไม้เล็กน้อย
Ăn rau nhiều hơn ăn hoa quả

選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上
(包括深綠和黃橙紅色)
Have seasonal dark-colored vegetables as more than 1/3 of your meal.
(including dark green, yellow, orange, and red vegetables)
Pilih sayuran berwarna hijau tua/tepatmusim lebih dari 1/3 bagian.
(Termasuk warna hijau tua dan kuning, oranye dan merah)
เลือกผักตามฤดูกาลและผักสีเข้มควรรับประทานมากกว่า 1/3 ขึ้นไป
(รวมทั้งเขียวเข้มและสีเหลืองส้มแดงด้วย)
Chọn rau đúng mùa và rau màu sẫm nhiều hơn khoảng 1/3 trở lên
(bao gồm màu xanh, màu cam và đỏ)



飯跟蔬菜一樣多
Not more rice than vegetables.
Nasi dan sayuran sama banyaknya.
ข้าวและผักในปริมาณที่เท่ากัน
Cơm và rau củ nhiều như nhau

至少應有1/3為未精製全穀雜糧類
At least 1/3 of grain should be unrefined whole grains.
Setidaknya harus ada 1/3 bagian biji-bijian utuh.
อย่างน้อยควรมีปริมาณ 1/3 ของธัญพืชที่ไม่ผ่านกระบวนการขัด
ít nhất 1/3 là ngũ cốc nguyên hạt chưa được tinh chế



豆魚蛋肉一掌心
A palm-sized portion of beans, fish, egg and meat.
Kacang, ikan, telur, daging sebesar telapak tangan.
ถั่วปลาไข่สัตว์ปริมาณ 1 กำมือ
Đậu,cá, trứng,thịt khoảng 1 nắm tay

優先順序應為：
豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉
Utamakan urutan makan mulai dari kacang-kacangan> ikan dan makanan laut> telur> daging unggas dan daging ternak.
ตามลำดับแล้วควรจะเป็นถั่ว>ปลาต่างๆและอาหารทะเล>ไข่>สัตว์ปีก > เนื้อสัตว์
Xếp thứ tự ưu tiên nên là các loại đậu>các loại cá và hải sản> các loại trứng>gia súc, gia cầm

