


PÒĈĚŠVPŸÁØUÜÖÁÕWQÖÖ

Ú; [á~&áÁà~Ác@^ÁV~c•ÁØ [[áÁá•ÁT^áá&á}^ÁQ} •cāc~c^
 V[Á/Áæ;]Á [/ÁÁæ [/c@^ÁQ } •cāc~c^Áæ } áÁc•Á, [/ÁÁcā•áÁc~c•• [[áá• { ^áá&á} ^É / *

	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★
 : F I =HG	CE Á-!~ác•Á Ç-!^•@ÉÁ-! [: ^ } ÉÁ [Á &æ } } ^áLÁ [Áááá^áÁ •~*æ!D	Ö;á^áÁ-!~ác•ÁÇ } [Á æáá^áÁ•~*æ!D Öæ } } ^áÁ-!~ác•ÁÇ } Á [, } Áb~á&^D	Ö;á^áÁ&æ } } ^áÉÁ [Á [c@^Á-!~ác•Á, ác@Á æáá^áÁ•~*æ!	Y @ác^Á [cæc [^•Á, ác@Á æáá^áÁ•æ!cÁ [Á•~*æ!Á Ç^É•ÉÉÁ [cæc [Á&@á] •ÉÁ -!á^•D
J9 ; 9H56@9G	CE Á [] É•cæ!&@^Á Ç^•^cæá ^ÁÇ-!^•@ÉÁ -! [: ^ } ÉÁ [Á&æ } } ^áLÁ [Á æáá^áÁ•æ!cÁ [Á•~*æ!D	Ùcæ!&@^Áæ } } É •cæ!&@^ÁÇ^•^cæá ^Á , ác@Áæáá^áÁ•æ!cÁ [Á •~*æ!	Y @ác^Á [cæc [^•	
B I HGz' G998Gz' / 695BG#@9 ; I A9G	B~c•ÉÁ•^Áá•ÉÁ] ^æ } ~cD } cÁá~cc^!•ÁÇ [Áááá^áÁ •æ!cÁ [Á•~*æ!D Š^*~ { ^•Dá^æ } •Áæ } áÁ c@^Á!Á•] ! ^æá• Ç^É•ÉÉÁ@~ { } ^ÉÁc~^ÉÁ c^ [] ^@D	B~c•ÉÁ•^Áá•ÉÁ] ^æ } ~cD } ~cÁá~cc^!•Á [Á!Á^*~ { ^•Dá^æ } •Á , ác@Áæáá^áÁ•æ!c	B~c•ÉÁ•^Áá•ÉÁ] ^æ } ~cD } ~cÁá~cc^!•Á [Á!Á^*~ { ^•Dá^æ } •Á , ác@Áæáá^áÁ•~*æ!	
: 5HG / C=@G	Ú [^á^æ } ÉÁ&æ } [] æÉÁ& [] ÉÁ •~ } -! [, ^ÉÁ•æ-! [, ^ÉÁ ^çc!æáçá! *á } Á [áç^Á [á]•LÁ •] ! ^æá•Á-! [[Ác@^Á^Á [á]•	Uc@^Á!á~ááÁ] æ } cÁ [á]•Á Ç^É&^] çc! [] á&æ!á [á]•D	V [] á&æ!á [á]•ÁÇ^É•ÉÉÁ & [& [] ~cÉÁ] æ! [D Ó~cc^!ÉÁ!æ!á	Ú; [á~&c•Á& [] cæá } á } *Á] æ!cæ!~^Á~á! [*^ } æc^áÁ [á]•ÁÇc/æ } •Á-æc•D
; F5-BG / GH5F7<9G†	Tá } á { æ!~Á } [] &••^áÁ F€€ÁÁ, @ [] ^Á^*!æá } •Á Ç^É•ÉÉÁ& [] ^Á^*!æá } •Á @^æcÉÁ [æc•ÉÁ!á! [] } Á !á&^ÉÁáæ!^ÉÁ~á } [æÉÁ { á]!^cD	Øá } ^!^Á { á]!^ÁF€€ÁÁ @ [] ^Á^*!æá } •ÁÇ^É•ÉÉÁ { [] •cÁ, @ [] ^Á^*!æá } Á á!^æá•ÉÁ] æc•æÉÁ á!^æ~æc!&^!^æ!•ÉÁ &] æ&^!•ÉÁc [!cá]!æc•D	Ü~á } ^áá!^áá•Áæ } áÁ &^!^æ!•Á, ác@Á } [Á•~*æ!Á Ç^É•ÉÉÁ, @ác^Á!^æáÉÁ , @ác^Á!á&^ÉÁ!^á } ^áÁ &^!^æ!•ÉÁ&!æ&^!•ÉÁ , @^æc!c [!cá]!æc•D	Óæ\!^Á, ^Ác•Á Ü~á } ^áá!^áá } •Á [Á •cæ!&@^Á, ác@Áæáá^áÁ •æ!cÁ [Á•~*æ!ÁÇ^É•ÉÉÁ &æ\^Á } á^Á& [[] ^Á^•ÉÁ •, ^Ác! { ~á } •Dá!^æá•D
85=FM	Ú]æá } Á^ [*~!cÉÁ { á]!^ÉÁ -! [{ ^ } c^áÁ { á]!^Á [Á &@^Á•ÁÇ;^Á~&^á^æcD«	Ú]æá } Á^ [*~!cÉÁ { á]!^ÉÁ -! [{ ^ } c^áÁ { á]!^Á [Á &@^Á•ÁÇ, @ [] ^Á^æcD«	T [•c!~*æ!É•, ^Ác^ } ^áÁ ^ [*~!cÉÁ&^Á&!^æ } •ÉÁ •@æ\^Áæ } áÁ [á]!• Ö;^æ { ÉÁ&!^æ } Á&@^Á^ÉÁ • [] ^Á&!^æ {	P;á~!^Á!; [] &••^áÁ &@^Á^Á!; [] á~&c•
A95Hž9 ; ; Gž' / G95 : CC8	Øá•@ÉÁ•@^!~á•@ÁÇ^É&^] cÁ áæcc^!^áD Ö@á&^Á } ÉÁc~!^Á^Á Ç•\á } ^••ÉÁ } &~!^áD	Ö**• Ö@á&^Á } Á, ác@Á~\á } Š^æ } Áá~^Á [Á] [] Á Ç]æc!^ÁÇá~áá!^ÁæcD	Ú { [] ^áÁ [Á•æ!c^áá•á•@Á Ó^Á-Á [Á] [] ÁÇ, ác@Á çá~áá!^ÁæcD Óæcc^!^áÁ-á•@Á [Á] [] ^c!~	Ú; [] &••^áÁ [Á&~!^áÁ] [] ^c!~B!^áÁ { ^æc•ÁÇ^É•ÉÉÁ á^!Á { ^æc•ÉÁ&æ [] ÉÁ áæ! [] ^ÉÁ&æ~*æ^D
GK99HG	Y æc^!ÉÁ•^c: ^! T á]!^ÁÇ;^Á~&^á^æcD« Ú [~D } ~c! { á]!^Á, ác@Á } [Á æáá^áÁ•~*æ!	T á]!^ÁÇ, @ [] ^Á^æcD« X^•^æcá!^Á~á&^ÁÇ } [Á æáá^áÁ•æ!cD	Ü, ^Ác^ } ^áÁ { á]! F€€ÁÁ-!~áçb~á&^ Ú [~D } ~c! { á]!^Á, ác@Á æáá^áÁ•~*æ!	Ú~*æ!Á•, ^Ác^ } ^áÁ á^ç!^æ~^ÁÇ• [] áæ•ÉÁ ^ } ^!^Áá!á } \•ÉÁ• [] ^c•Á á!á } \•ÉÁ•, ^Ác!c^æ•ÉÁ -!~áçb!á } \•ÉÁ!] ^É •, ^Ác^ } ^áÁ } áÁ -!æç [] ^áÁ& [] ~^Á^D r

ÜĈĚVQŦÖÁÛŸÜVÒT

★ ★ ★ ★ ★
 V@^Á^Á- [[á•Áæ!^Ác@^ÁÁ^•ç!~ [Á { æá } cæá } á } *Á
 ^ } ^!æ!á@^Áç!ÉÁ!& [{ { ^ } á^áÁ- [Á-!^~^ } c!^
 ~•^ÁV@^Á } æc~!æ!~Á] [] çá^Á } c!á^•c•Áæ } áÁ
 áá [æ&c!ç^Á•ÉÁ { æ^Á& [] cæá } Á!^Áæ } áÁ
 &^!cæá!^Áæc•ÉÁ-æc•Á!áá^Á•ç! [] ÉÁ [, ^Á } ~c!á^•c•D
 áá [æ&c!ç^Á•D, @á&@á•Á, @^Ác@^ÁÁ [Á] [c!^Á&^Áç^Áæá
 - [] ^É•cæ!Á!æcá } *ÉÁ

★ ★ ★ ★ ★
 V@^Á^Á- [[á•Áæ!^Áæ } [Á@^Áç@~ÉÁV@^Á { æ^Áæç^Á
 • [{ ^Á!^Á•Á@^Áç@~Á^æc~!^Ác@^Áç!~!Á^cæ!Á
 Ç^É•ÉÉÁ@á•^Á!æ!c!] Áæáá^áÁ•~*æ!ÉÁ@á•^Á!á } Á
 &^!cæá!^Áæc•ÉÁ-æc•Á!áá^Á•ç! [] ÉÁ [, ^Á } ~c!á^•c•D
 áá [æ&c!ç^Á•D, @á&@á•Á, @^Ác@^ÁÁ [Á] [c!^Á&^Áç^Áæá
 - [] ^É•cæ!Á!æcá } *ÉÁ

★ ★ ★
 V@^Á^Á- [[á•Á { æ^Á } cæá } Á• [{ ^Á@^Áç@~!Á
 } ~c!á^•c•Dáá [æ&c!ç^Á•ÉÁç!c@ [] *~@Á [-c^Á] [c!á } Á@á•@Á
 & [] &^•c!æcá [] •ÉÁV@^Á^Á^Á] á&æ!~Á@ç^Á^Á^*æc!ç^Á
 -æ&c [] ^Áá } &~áá } *Á@á•^Á^!~!Á^Á } •c~Á [Á] [, Á-áá^Á
 c@æc! { æ\^Ác@^Á } Á!^••Éááæ!á&@ [] á&^Ác@æ } Ác@!^ÁÉÁæ } áÁ
 - [] ^É•cæ!Á!æcá } [] á•É

★
 V@^Á^Á- [[á•Á { æ^Á } cæá } Á• [{ ^Á@^Áç@~!Á
 c!á } •Á [-Á^Á••] çáæ!á } ~c!á^•c•Á [] [] [] çá^ÁáçáæÁ
 - [] ^c!á&æcá [] ÉÁV@^Á^Á [[] á•Á@ç^Á^Á^*æc!ç^Á&ç [] •Á
 •~&@Áæá•Áæc~!^æc^áá^æc!á•~*æ!ÉÁ@á•^Á!á } áá } áD [] Á
 @á•^Á^Á^!~*Á^Á^ } •c~Ác@æc! { æ\^Áç!á^Á^áá@!æá!^Ác [Á
 •~á•cæ } çáæ!~Áá } áç!c@^Á!á& [] •~ [] ç! [] á } Ác!^ { •Á-Á
 -!^~^ } ^Áæ } áD [] ^~æ } çáç~É

PUVÒU

† Ø [Á^*!æá } •@cæ!&@^ÁÉÁçc^ } ç!~Á! [] &••á } *
 Ç! } cæ&ç! [[] áÁc!~&c~!^ÁD [] æcc^!•ÉÁTá } { æ!~
] [] &••^áÁ^*!æá } •ÁÇ^É•ÉÉÁáæ!~Á^ÉÁ [] á]!^cD!æ } á
 & [æ!~Á^! [] á]!^Á^*!æá } •ÁÇ^É•ÉÉÁc [] ^Á^*!~ } áÁ } @^æcD
 ^Á^!æ!~Á@ç^Á^! [] ^Ááá^Áç! [] Áæ } á!æá• [] áç! []
 c@æ!Á-á } ^!^Á { á]!^Á^*!æá } •ÁÇ^É•ÉÉÁ [] •c!& [[] ^!á&æ!~
 æçæ!æ!^Á, @ [] Á, @^æc!] [] á~&c•DÉ

™ Ü [{] ^Á&Á } ç!c•Á& [] •áá!^Á^Á~&^Áá-æc!æ } áÁ, @ [] ^Á
 -æc!áæ!~Áç!Á^Á^~áçæ!^Á } ç!á~c! { [] •c! } çæ! [] æ!á
 *~áá^!á } ^Á!^Á& [{ } ^Á } á!^Á^Á~&^Áá-æc!ÁÜ [] ^Á [] Á } ~c!
 { á]!^Á, ác@Á&æ!á } ~Áæ } á!ç!æc { } á!Öæ } áÁ [] Áæáá^áÁ
 •~*æ!Á&æ } Áá^Áç!c^! } æç!c^Ác [] [] á]!^Á

Ü Ö [{] æ!^áÁc [Á~!] Á•~*æ!Áá!á } \•ÉÁc!á&æ!áæ } áÁ [] , É
 &æ! [] á^Á, ^Ác^ } ^Á^Á!^Á!^Á^!æá!^Áá } ç!c@ [] ^!á^ç!] Á
 ^Á^!æ!~Áá^Á { } á } { } : ^ÁÉÁÇE []] *~*æ!Á, ^Ác^ } ^Á^Á
 á!á } \•ÉÁ [] ^!Á^*~*æ!Áç!c^! } •Áæ!^Á } ^Á^!^áá!^É

V@^Á^*!æá } ^Á^Á } ^Á^Á^Áá } Ác@ááá [&~ { } ^ } c!^, æ!á&!^æc^áá^Ác@^ÁFood is Medicine Institute, adapted from the Tufts Healthy Food Guide developed by the Nutrition Advisory Council and tested in a national survey of 4,427 U.S. adults (nutrition.tufts.edu/about/public-impact-initiative/nutrition-advisory-committee/healthy-food-guide). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. © 2019 Tufts University. All rights reserved.