



Ang mga pangungusap sa ibaba ay tama ba o mali?

Bilugan ang tamang sagot.		
1	Kailangang gulay at prutas ang kalahati ng ating pinggan o mangkok.	Tama o Mali
2	Hindi natutunaw ng ating katawan ang dietary fiber.	Tama o Mali
3	Mga nakatatanda lamang ang kailangang mag-alala sa kalusugan ng mga buto.	Tama o Mali
4	Iminumungkahi ang hindi bababa sa 60 minutos na pisikal na aktibidad araw-araw sa mga batang 6 hanggang 17 na gulang.	Tama o Mali
5	Mas mabuti sa kalusugan ang mga saturated fats kaysa sa mga unsaturated fats.	Tama o Mali
6	Matatawag na isang tasang serving ang isang tasang luto o hilaw na mga gulay (maliban sa mga berdeng dahon).	Tama o Mali
7	May limang pangkat ng pagkain.	Tama o Mali
8	Buong butil ang lahat ng tinapay na gawa sa harinang buong butil.	Tama o Mali
9	Maaaring ibilang sa ating nainom na tubig ang mga pagkaing may tubig.	Tama o Mali
10	Ang mga registered dietitian nutritionist ang mga dalubhasa sa pagkain at nutrisyon.	Tama o Mali



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

Mga Sagot:

1	Ayon sa <u>MyPlate</u> , dapat prutas at gulay ang kalahati ng ating pagkain. Nakatabi ang natitirang kalahati para sa pagkaing protina at anumang uri ng butil. Masisigurado ng isang serving ng produktong gatas sa tabi na lahat ng pangkat ng pagkain ay maisasama.	TAMA
2	Maraming magandang naidudulot ang dietary fiber sa ating kalusugan kahit hindi ito natutunaw ng ating katawan. Hindi kumakain nang sapat na gulay, prutas, at buong butil na nagbibigay ng dietary fiber ang karamihan ng mga Amerikano.	TAMA
3	Bagama't madalas nating iniisip ang kalusugan ng ating mga buto kapag tayo ay tumatanda dahil sa panganib na magkaroon ng osteoporosis, mahalagang magkaroon ng sapat na sustansya tulad ng kalsiyum at bitamina D, sa murang edad upang mapatibay ang mga buto habang maaga pa. Ang mga gawaing pampalakas ng buto, tulad ng pagja-jump rope at pagtakbo, ay isa ring paraan upang mapabuti ang kalusugan ng mga buto.	MALI
4	Para sa mga batang nag-aaral, iminumungkahi ang 60 minuto o higit pa na pisikal na aktibidad na katamtaman hanggang malakas. Hinihikayat ang mga matatanda na mag-ing mas aktibo sa buong araw at magtakda ng hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad halos araw-araw. Lahat ng uri ng aktibidad ay nakabubuti at maaaring tawagin pisikal na aktibidad.	TAMA
5	Sa totoo lang, kabaligtaran nito ang totoo – mas mabuti sa kalusugan ang mga unsaturated fat kaysa sa mga saturated fat. Ang ilang paraan upang mabawasan ang saturated fat ay pagpapalit ng mga buong taba tulad ng mantikilya sa mga mantika; pagpili ng mga karneng walang gaanong taba, isda, at mga protinang mula sa mga halaman tulad ng mga beans at tokwa; at pagpili ng mga produktong gatas ng mababa sa taba o walang taba. Masusuri ang dami ng saturated fat sa mga pagkain at inumin sa pagbabasa ng Nutrition Facts label.	MALI
6	Para sa mga gulay maliban sa mga berdeng dahon, isang tasang serving pa rin ang gulay kahit luto o hilaw ito. Ang isang tasang serving ng mga berdeng dahon ay isang tasang luto o dalawang tasang hilaw.	TAMA
7	Itinatampok ng <u>MyPlate</u> ang limang pangkat ng pagkain: Prutas, Gulay, Butil, Pagkain na Protina, at Produktong Gatas.	TAMA
8	Upang matawag ang mga pagkain na buong butil, kailangang ilita ang “whole wheat” o iba pang uri ng “buong butil” bilang pangunahing sangkap (o pangalawang sangkap pagkatapos ng tubig).	MALI
9	Kahit mahalagang uminom ng tubig sa buong araw, ang mga pagkaing tulad ng mga prutas at gulay ay naglalaman din ng tubig at maaaring dumagdag sa ating nainom na tubig.	TAMA
10	Ang mga registered dietitian nutritionist, na kilala rin bilang mga RDN, ay ang mga dalubhasa sa pagkain at nutrisyon. Nagtatrabaho ang mga RDN sa iba't ibang lugar at matutulungan nila ang mga tao na mamuhay nang may mas mabuting kalusugan.	TAMA

Para sa karagdagang impormasyon o upang Humanap ng Dalubhasa sa Nutrisyon, bisitahin ang eatright.org.

Mga Source: MyPlate.gov at U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. Disyembre 2020. Makukuha sa [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov), at U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Makukuha sa <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>.

©2024 Academy of Nutrition and Dietetics. Ang paggawa ng kopya ng handout na ito ay pinahihintulutan para sa mga layunin sa pag-aaral. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.