

<p>Slide 1:</p>	<p>Kumusta! Ako ay si _____, at ako ay isang _____ (RDN, NDTR, intern, atbp.)</p> <p>Kasapi rin ako ng Linangan ng Nutrisyon at Dietetics (Linangan), ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon sa buong mundo.</p> <p>Mahalaga ang ginagampanang papel ng mga kasapi ng Linangan sa paghuhubog ng mga pinipiling pagkain ng madla. Layunin din namin ang pagbutihin lalo ang kalusugan ng ating bayan.</p> <p>Bilang mga bihasa sa pagkain at nutrisyon, maganda ang idinudulot ng mga registered dietitian nutritionists (mga RDN) sa kanilang mga pasyente, kliyente, at mga pamayanan. Nagbibigay ang mga RDN ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit at paggamot na nutrisyong medikal sa iba't ibang lugar, at sila rin ang mga pinagkakatiwalaan pagdating sa kung anong pagkain ang dapat kainin.</p> <p>Kung nais mong pagbutihin kung paano ka kumain ngayon at kung makatutulong sa iyo ang pansariling gabay sa nutrisyon, matutulungan ka ng isang registered dietitian nutritionist na bumuo ng planong kumain nang mabuti na hindi tulad ng sa iba.</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>Bawat taon tuwing Marso, ipinagdiriwang natin ang Pambansang Buwan ng Nutrisyon, ang pagpapatalastas ng pagtuturo at kaalaman ukol sa nutrisyon na mula sa Linangan. Inaanyayahan namin ang lahat na gawing maingat ang pagpili ng pagkain at na masanay na kumain nang mabuti at gumalaw nang madalas.</p> <p>Ang tema ngayong taon ng Pambansang Buwan ng Nutrisyon ay “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain” na kinikilala ang mga kultura at luto sa buong sa daigdig, at pagsasama-sama.</p> <p>Ang pagnanamnam ng sari-saring pagkain ng daigdig ay pagkakataong makilala ang mga pagkain ng sarili mong lahi at iyong bago sa iyo. Maaaring maihanda sa ibang paraan ang mga kilala mo nang sangkap at maalala rin ang mga pagkaing nagustuhan mo na sa mga bagong putahe. Makatutuklas ka rin ng mga sangkap at lasa na hindi mo pa nasubukan.</p> <p>Ang pagtikim ng mga pagkain mula sa iba’t ibang kultura ay isang paraan na magdagdag ng sari-saring lasa sa iyong madalas na pagkain nang masustansiya. Maraming luto ang gumagamit ng mga sangkap mula sa bawat pangkat ng pagkain, kaya’t makapagpapalano ka talaga ng mga pagkaing masusustansiya, nakabalanse, at siksik sa lasa.</p>

<p>Slide 3:</p>	<p>Ang pokus ng ating ulat ngayon ay ang pagkain nang masustansiya at ang pagtutuklas ng mga paraan na namnamin ang mga pagkain at lasa na mula sa ibang kultura.</p> <p>Pagkatapos ng ating pagpupulong ngayon, matutupad ng bawat isa sa inyo ang mga sumusunod na layunin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maglista ng mga kaugaliang nagsasanay na kumain nang masustansiya. • Ipaliwanag ang mga paraan na makakain ng sari-saring masusustansiyang pagkain. • Ilarawan kung paano “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain” kapag nagpapalano ng mga kakainin.
<p>Slide 4:</p>	<p>Simulan natin sa pagtatalakay ng kung ano ang naiintindihan ninyo tungkol sa pagkain nang masustansiya.</p> <p><i>Hinihikayat ng slide na ito sumali ang madla sa talakayan.</i></p> <p><i>Hayaang ang mga tao na sagutin ang tanong na, “Ano’ng naiintindihan ninyo tungkol sa pagkain nang masustansiya?”</i></p> <p>Ayon sa Pahayag Tungkol sa Pagkain Nang Masustansiya ng Linangan, “ang ugat ng pamumuhay nang malusog ay ang kaugaliang kumain ng mga pagkaing mayaman sa sustansiya sa tamang dami, kasama ng madalas na paggalaw. Gumagamit ang mga propesyonal na may lisensya sa nutrisyon at dietetics ng pinakamainam na kaalamang agham sa pagbibigay ng mga pansariling mungkahi sa pagkain nang masustansiya para sa lahat ng tao sa bawat yugto ng buhay. Bihasa ang mga registered dietitian nutritionist sa paggawa ng katangi-tanging planong pangpagkain ayon sa kalusugan, kultura, at mga pansariling hilig.”</p> <p>Mahalagang-mahalaga ang madalas na pagkain nang masustansiya dahil walang iisang pagkain o pangkat ng pagkain na nagbibigay ng lahat ng sustansiya na kailangan natin upang magkaroon ng mabuting kalusugan.</p> <p>Ngayon, tuklasin natin ang mga pagkain na tumutulong na kumain nang mabuti.</p>
<p>Slide 5:</p>	<p>Ang ibig sabihin din ng kumain nang masustansiya ay kumain ng sari-saring pagkain sa iminungkahing dami mula sa bawat pangkat.</p> <p>Ang mga Pangkat ng Pagkain na isinasalarawan dito ay ang mga sumusunod: Produktong Gatas, Butil, Protinang Pagkain, Gulay, at Prutas.</p>

	<p>Nakadepende ang mga pagkain at inuming mapagpipilian mo sa bawat pangkat sa kung ano ang mayroon sa kung nasaan ka, kung ano ang napapanahon, kung ano ang maaabot ng iyong pera, o 'di kaya'y kung anong mga uri ng pagkain ang hilig o alam mong iluto o ng iyong pamilya. Marahil may mga kaugalian din ang iyong kultura na may impluwensiya sa iyong mga kinakain at iniinom.</p> <p>Walang isang paraang kumain nang masustansiya. Sa halip, maaari nating “Ipagdiwang Ang Iba’t Ibang Pagkain” hindi lamang tuwing Pambansang Buwan ng Nutrisyon kundi sa buong taon din.</p> <p>Ngayon, talakayin natin ang ilang mga gawaing makatutulong sa atin na kumain nang masustansiya...</p>
Slide 6:	<p>Matitiyak mong makuha ang mga sustansiya na kailangan ng iyong katawan (tulad ng mga bitamina, mineral, protina, taba, carbohydrates, at tubig) kung kakain ka ng sari-saring masusustansiyang pagkain mula sa iba’t ibang pangkat.</p> <p>Maaari ring maging mahalagang bahagi ng iyong pagkain nang masustansiya ang pagsasali ng iyong mga paboritong pagkain sa iyong kultura at kaugalian. Dahil dito, maaari mong gawing pansarili ang mga mungkahing kumain nang masustansiya upang makapili ng mga pagkain na nagpapakita ng iyong mga hilig at kultura.</p> <p>Makatutulong din ang pagbabasa ng mga Nutrition Facts Labels (Paskil ng Nilalamang Sustansiya) kapag namimili ng mga pagkain at inumin, at ito ay ating tatalakayin sa susunod...</p>
Slide 7:	<p>Naglalaman ng impormasyon ang Nutrition Facts Labels tungkol sa dami ng kalori at ilang sustansiya na makukuha mo sa isang hain (o sa buong lalagyan, kung ganoon ang pagkalakip ng pagkain).</p> <p>Masasanay kang pumili ng mas masusustansiyang pagkain kung palagi mong paghahambingin ang mga paskil sa iba’t ibang produkto.</p> <p>Halimbawa, labis ang sodium (o asin) at dagdag na asukal na kinakain ng karamihan ng mga Amerikano. Mahalagang bawasan ang asin at dagdag na asukal, dahil ayon sa pagsasaliksik, hindi maganda ang naidudulot ng mga ito sa ating kalusugan.</p> <p>Kadalasang ginagawang sangkap sa iba’t ibang dami ang asin at dagdag na asukal. Maaari rin silang idagdag sa mga pagkain o inumin.</p>

	<p>Sa kalaunan, ang mga munting pagbabago sa iyong mga pagkain at inumin ay makapagpabubuti ng iyong pagkain nang masustansiya.</p>
Slide 8:	<p>Makatutulong ding kumain nang masustansiya ang pagpapalano ng iyong kakainin sa buong araw. Makatitipid ka rin at mababawasan ang pag-aaksaya ng pagkain.</p> <p>Simulan sa pagpili ng masusustansiyang pagkain na ihahanda sa buong linggo, at saka maglista ng mga masusustansiyang pagkain na bibilhin.</p> <p>Maaari mong “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain” sa pagpapalano ng mga pagkain mula sa ibang kultura, habang dumadalas ang pagkain mo ng sari-saring masusustansiyang pagkain.</p> <p>Huwag kalimutan ang mga meryenda. Maraming nag-aakala na mga chichirya lang ang makakain bilang meryenda, subalit maaari rin ang mga masusustansiyang pagkain. Mapupunan ng mga meryenda ang mga kulang mong sustansiya.</p> <p>Halimbawa, kung hindi ka nakakain ng prutas sa tanghalian, magandang ideya na kumain ng saging sa meryenda sa hapon nang may makain ka mula sa pangkat ng pagkain na ito.</p> <p>Maaaring maging ugaling pampalusog ang pagmemeryenda kung naplano ito nang mabuti. Kung nagbabalak kang kumain sa labas, planuhin kung saan kakain. Makapipili ka ng masusustansiyang pagkain at inumin tuwing kakain sa labas kung babasahin mo ang menu at nilalamang sustansiya bago ka mag-order.</p>
Slide 9:	<p>Hindi kailangang matabang o nakatatamad ang pagkain nang masustansiya. Matutong magluto ng masasarap na pagkain sa bahay gamit ang iba’t ibang pamamaraan.</p> <p>Nang ganito, makontrol mo ang mga tamang sangkap at dami nila kapag nagluluto ng mga putahe.</p> <p>Halimbawa, makagagamit ka ng mga mas masusustansiyang sangkap bilang pampalasa ng mga pagkain at inumin, tulad ng mga sariwa o pinatuyong halamang pampalasa sa halip ng asin. May likas din na tamis ang mga prutas.</p> <p>Tumikim ng mga bagong lasa at pagkain mula sa ibang bansa.</p> <p>Pagkatapos ay makipagsalu-salo kasama ng mga kaibigan o pamilya. Maaari rin itong magawa kahit magkakalayo.</p>
Slide 10:	<p>Kabilang din sa madalas na pagkain nang masustansiya ang pagkain ng mga iminungkahing dami ng pagkain at inumin nang hindi lumabis sa mga kalori.</p>

	<p>Tulad ng nasa larawan, karamihan ng pagkain dito ay mga prutas at gulay na kalahati ng pinggan. Sa kabilang dako, mas maliliit na dami ng protinang pagkain at butil ang nasa pinggan. At nang makumpleto ang kakainin, may kasama ring isang hain ng produktong gatas.</p> <p>Makatutulong ang pamamaraang ito na maip plano ang nakabalanseng pagkain at na makakuha ng sari-saring sustansiya na para sa mabuting kalusugan.</p> <p>Hindi naman kailangan isama ng lahat ng pagkaing nakalarawan dito upang maging malusog. Sa totoo lang, maaaring mangkok na lang ang pagkainan mo sa halip ng isang pinggan. O kaya’y maaari rin ang kakainin mo ay pinaghalu-halong pagkain mula sa ibang pangkat. Kung ganoon man, iba ang magiging itsura ng kakainin mo.</p> <p>Ang mahalaga ay ang pumili ng sari-saring masusustansiyang pagkain mula sa bawat pangkat at sa daming iminungkahi ayon sa iyong gulang at kasarian kapag nagpap plano ng iyong kakainin. Sa kasamaang palad, maraming tao sa Estados Unidos ang hindi madalas kumain ng iminungkahing dami sa bawat pangkat. Madalas ding hindi sapat ang mga kinakaing buong butil, pagkaing dagat, at produktong gatas.</p>
Slide 11:	<p>Buti na lang at maraming pagkakataon na pagbutihin ang pagkain mo araw-araw at kahit mga kaunting pagbabago lang ay makatutulong din sa kalaunan.</p> <p>Napag-usapan na natin ang mga mabuting maidudulot ng pagpap plano ng mga kakainin mo ayon sa mga luto ng ibang kultura, ngunit maiimpluwensiyahan din ng mga panahon ang mga kakainin mo at matutulungan kang “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain”.</p> <p>Kumain ng iba’t ibang prutas at gulay, ayon sa kung ano ang napapanahon at kung ano ang mabibili sa mga pamilihan. Maaari rin ang mga prutas at gulay na nakayelo at nakalata. Tiyakin lamang na hindi labis ang asin at dagdag na asukal.</p> <p>Maiiba-iba mo ang pagkain kung pipili ka ng mga sangkap ayon sa kanilang lasa, tekstura, at kulay. Halimbawa, ang arugula, na isang uri ng letsugas, ay mala-paminta ang lasa at maaaring ikain kasama ng tuna, beans, at vinaigrette. Kung nais mo na mas malutong na salad, maaari mong hiwain nang manipis ang mga gulay tulad ng singkamas at ihalo sa ibang gulay at prutas, gamit ang isang dressing na gawa sa yogurt.</p> <p>Tuwing taglamig, maaari ring gumawa ng mga sabaw na mababa sa asin gamit ang iba’t ibang gulay at beans.</p>

	<p>Kung kumain ka ng sandwich na may tinapay, protina, keso, at gulay, makakakain ka na ng mga pagkain mula sa apat na pangkat ng pagkain. Piliin ang mga pagkaing masusustansiya tulad ng mga tinapay na gawa sa mga buong butil, mga karneng hindi gaanong mataba, at mga kesong wala o mababa sa taba.</p>
<p>Slide 12:</p>	<p>Maaari mo ring “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain” kung titikim ka ng iba’t ibang pagkain mula sa ibang bansa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isang halimbawa ay ang mga lutong butil. Halimbawa, ang “congee” o lugaw ay gawa sa bigas. Maaari itong samahan ng mga gulay at mga protinang pagkain, tulad ng nilutong manok, karne o isda. Gulay na upma, isang putaheng mula sa India, ay isa pang uri ng mainit na cereal na gawa sa semolina o kanin, na may luya at iba pang mga pampalasa. • Kung mas hilig mo ang mga itlog, tikman mo ang omelet na Espanyol na may patatas at ibang gulay, na may kaunti ring keso, o kaya omelet na may sinangag, na kilala bilang omurice sa bansang Hapon. Maaari ring ihanda ang mga itlog na may hamon at beans, na may kasamang tortilla at salsa. • Kung nagmamadali ka sa umaga, maaari kang gumawa ng smoothie gawa ang yogurt o buttermilk na mababa sa taba at mga tropikal na prutas tulad ng papaya at mangga. O kung nais mo ng sandwich na pang-agahan, subukan mo ang arepas, na isang uri ng tinapay na gawa sa mais at maaaring palamanan ng beans, gulay, abukado, at keso. • Napakaraming pagkain ang maaari mong masubukan. <p><i>(Maaaring magbigay ang taga-ulat o ang madla ng mga karagdagang mungkahi.)</i></p>
<p>Slide 13:</p>	<p>Tulad ng nakita niyo, marami talagang mga paraan na “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain”.</p> <p>At dahil maraming putahe mula sa ibang bansa na may mga pagkain mula sa iba’t ibang pangkat ng pagkain, marami kang mapaplanong mga pagkain na may masusustansiyang sangkap.</p> <p>Makatutulong din ang AkingPinggan, dahil nagsisilbi ito bilang paalala na paghalu-haluin nang wasto ang mga pagkain.</p> <p>Ang paraang ito ay mahalaga sa bawat yugto ng ating buhay at mapabubuti rin nito ang ating kalusugan sa kalaunan.</p>

	<p>Upang malaman mo kung ano ang tamang dami ng pagkain mula sa bawat pangkat, pumunta sa website ng AkingPinggan sa MyPlate.gov at pindutin ang “Get Your MyPlate Plan”: [link]</p>
Slide 14:	<p>Kung nagnanais ka ng pansariling gabay sa nutrisyon, matutulungan ka ng isang registered dietitian nutritionist na bumuo ng planong pang-pagkain ayon sa iyong paraan ng pamumuhay, mga hilig, at mga pangangailangang pangkalusugan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humingi ng referral sa isang RDN mula sa iyong doktor, at saka maghanap ng RDN na bihasa sa mga katangi-tangi mong pangangailangan at makatatanggap ka ng pansariling kaalamang pang-nutrisyon upang mapabuti mo ang iyong sariling kalusugan.
Slide 15:	<p>Upang makahanap ng bihasa sa nutrisyon na malapit sa iyo, pumunta sa www.eatright.org.</p>
Slide 16:	<p>Tandaan na ang mga malulusog na ugaling pagkain ay iyong mga makatutupad ng mga katangi-tangi mong pangangailangan.</p> <p>Napakaraming pagkaing mapagpipilian kung iisipin mong “Ipagdiwang ang Iba’t Ibang Pagkain”. Iilan lamang ang mga kultura ng naitampok sa ulat na ito at sa kampanya ng Pambansang Buwan ng Nutrisyon. Marami pang mga bansa na may iba’t ibang pagkain na masusubukan mo.</p> <p>Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa pagkain at nutrisyon, pumunta sa www.eatright.org.</p>
Slide 17:	<p>May mga tanong ba kayo?</p>
Slide 18:	<p>Maraming Salamat!</p> <p>Hango sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kagawaran ng Pagsasaka ng E.U., Kagawaran ng Kalusugan at Paglilingkod sa mga Tao ng E.U. <i>Mga Patnubay sa Pagkain para sa mga Amerikano 2020-2025</i>. Ika-9 na limbag. Disyembre 2020. Makukuha sa [link]. • Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng E.U. [link] • Linangan ng Nutrisyon at Diyetetics: • Pahayag Tungkol sa Pagkain Nang Masustansiya. Ika-3 ng Abril 2020. Makukuha sa [link]. • Gabay sa Pangangalang Nutrisyon, Mga Kaugaliang Kultural. • Mga Tip Sheet ng Pambansang Buwan ng Nutrisyon: • <i>Gawing Pansarili Ang Iyong Pinggan Na May Luto ng Ibang Bansa – Lutong Indiano</i> • <i>Gawing Pansarili Ang Iyong Pinggan Na May Luto ng Ibang Bansa – Lutong Tsino</i> • <i>Gawing Pansarili Ang Iyong Pinggan Na May Luto ng Ibang Bansa – Lutong Filipino</i>

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Gawing Pansarili Ang Iyong Pinggan Na May Luto ng Ibang Bansa – Lutong Latino Amerikano Indiano</i>• <i>Gawing Pansarili Ang Iyong Pinggan Na May Luto ng Ibang Bansa – Lutong Gitnang Silangan</i>• Eatright.org:• Kagawaran ng Pagsasaka ng E.U.• AkingPinggan: [link]• Kusina ng AkingPinggan: [link]
--	--