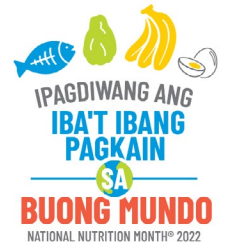


# Kumain Nang Mabuti

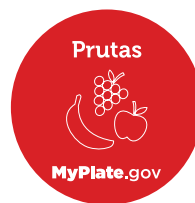
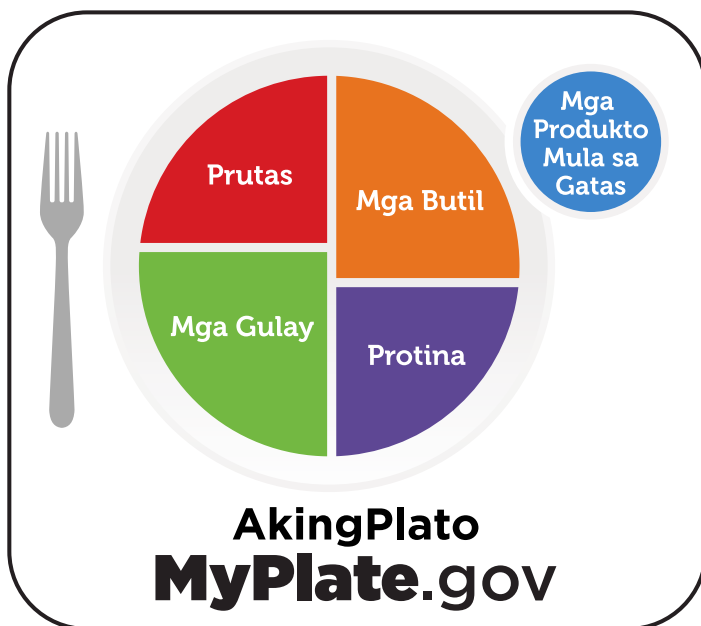
Mga Mungkahi Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Linangan ng Nutrisyon at Dietetics.



## Kumain nang Mabuti Gamit ang AkingPiringan

Tuklasin ang sarili mong mga kaugalian sa pagkain nang mabuti gamit ang mga mungkahing ito mula sa *Mga Patnubay sa Pagkain para sa mga Amerikano 2020-2025*.

Magsimula na lang muna sa maliliit na pagbabago upang magawa ang mga pampalusog na kaugaliang masaya para sa iyo.



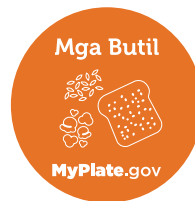
**Gawing kalahati ng iyong pinggan ang mga prutas at gulay: Magtuon sa ang mga buong prutas.**

- Pumili ng mga buo, hiniwa, o pinurong prutas—sariwa, nakayelo, pinatuyo, o nakalata sa 100% juice.
- Kumain ng mga prutas kasabay ng iyong ulam, o bilang meryenda o panghimagas.



**Gawing kalahati ng iyong pinggan ang mga prutas at gulay: Iba-ibahin ang iyong mga gulay.**

- Subukang magdagdag ng mga sariwa, nakayelo, o nakalatang gulay sa mga salad at mga ulam.
- Pumili ng iba't ibang makulay na gulay na inihanda nang maganda sa kalusugan: nilaga, ginisa, inihaw, o hilaw.



**Gawing buong butil ang kalahati ng iyong mga butil.**

- Humanap ng mga buong butil na unang nakatala sa mga talaan ng sangkap – subukan ang oatmeal, popcorn, teff, quinoa, millet, bulgur, brown rice, o mga tinapay, biskwit at sopas na gawa sa mga buong butil na harina.
- Kauntian ang mga panghimagas at meryenda na gawa sa mga butil tulad ng mga cake, cookie, at tinapay.



## Kumain ng iba't ibang protina.

- Iba-ibahin ang iyong mga pagkaing protina tulad ng mga pagkaing-dagat, beans, gisantes, munggo, mga mani at butong walang asin, mga produktong balatong (soy), itlog, karne, at manok na walang taba.
- Sumubok ng mga ulam na may beans sa halip ng karne at kumain ng mga isda o ibang pagkaing-dagat dalawang beses sa isang linggo.



## Gawang mababa o walang taba ang iyong gatas o yogurt.

- Piliin ang walang taba na gatas, yogurt, at soymilk na dinagdagan ng calcium upang mabawasan ang tabang saturated.
- Palitan ang sour cream, krema, at karaniwang keso ng yogurt, gatas at keso na wala o mababa sa taba.



## Piliin ang mga pagkain at inumin na lalong mababa sa dagdag na asukal, tabang saturated, at asin.

- Suriin ang Tatak ng Nilalamang Sustansya at ang talaan ng mga sangkap upang hindi lumabis sa tabang saturated, asin, at dagdag na asukal.
- Piliin ang mga mantikang gulay sa halip na mantikilya, at mga sarsa at sawsawang gawa sa mantika sa halip ng mantikilya, krema, o keso.
- Uminom ng tubig sa halip na mga inuming maraming asukal.

# Start simple with MyPlate

Tumuklas ng mga karagdagang mungkahi sa pagkain nang mabuti sa:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

**Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

## **eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Linangan ng Nutrisyon at Dietetics ay ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon. Sinisikap ng Linangan na pagbutihin ang kalusugan at isulong ang propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pagsasaliksik, edukasyon, at adbokasya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng:

Iniakda ng mga tauhang registered dietitian nutritionists ng Akademiya ng Nutrisyon at Dietetics.

Hango sa: [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

© Academy of Nutrition and Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.