

Kumain Nang Mabuti

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



Gawing Pansarili ang Iyong Pinggan para Magsama ng mga Pagkain ng Ibang Lahi – Lutong Pilipino

Madalas na naiimpluwensyahan ang mga pagkain natin ng kasaysayan at kultura ng ating pamilya. May impluwensya din ang ating tinitirhan, pera, at panlasa. Maraming lahi ang nagtatampok ng pagkain na may iba't ibang uri ng pagkain mula sa lahat ng pangkat.

May iba't ibang sukat, hugis, at kulay ang mga prutas, gulay, butil, pagkaing protina, at mga produktong gatas. Nasa sa iyo kung paano mo pagsasama-samahin ang mga ito sa anumang dami.

Gawing Pansarili ang Iyong Pinggan

sa pagpili ng mga hilig mo mula sa bawat pangkat ng pagkain. Makatutulong ito na makuha mo ang lahat ng sustansyang kailangan para sa magandang kalusugan.

Magsimula sa mga mungkahing ito:

- **Gawing kalahati ng iyong pinggan ang mga prutas at gulay.** Tingnan kung anong magagawa mo sa paghahalo-halo ng iba't ibang kulay at tekstura ng mga prutas at gulay.
- **Sumubok ng ibang butil.** Subukan mong ipalit ang mga buong butil sa mga prinoseso kapag nagluluto.
- **Piliin ang mga pagkaing protinang walang taba.** Magsalit-salit ng mga pagkaing dagat, beans at gisantes at saka ng mga itlog, karneng walang taba, at manok na inihanda nang mabuti para sa kalusugan, tulad ng nilaga o inihaw sa halip na pinirito.
- **Magdagdag ng produktong gatas upang buuin ang iyong pagkain.** Magsama ng gatas, yogurt, keso, soymilk na may dagdag na calcium, o gatas na walang lactose na wala o mababa sa taba.

Kaya mong kumain nang tamang-tama sa iyo!



Paano Magplano ng mga Kakainin

Hindi kailangang maging mahirap o nakababagot ang pagkain nang mabuti sa kalusugan. Isipin mo ang mga pagkaing hilig mo sa bawat pangkat – kasama rin dito ang mga halo-halong pagkain!

Ilan lang ito sa mga halimbawa ng kung papaano kainin lahat ng ito bilang buong ulam upang magawa mong pansarili ang iyong pinggan. Kung may hilig ka na hindi nakatala rito, pag-isipan mo kung sa aling pangkat ng pagkain ito nabibilang kapag nagpaplano ng iyong kakainin.

Agahan:

- Arroz caldo na may nilagang itlog, ginisang talbos ng kamote, at prutas
- Papaya, tuyo, kamatis, brown rice, at baso ng gatas o soymilk

Tanghalian o Hapunan:

- Adobong manok na may brown rice, atsara, at ginisang talong
- Tinolang manok na may minasang kamoteng kahoy at sariwang prutas
- Ginisang gulay na may hipon, brown rice, at melon
- Pinakbet na may brown rice at sahog na baboy na walang taba
- Paksiw na isda na may brown rice at mga hiwa ng pinya
- Kare-kare na may brown rice at mangga
- Pansit bihon na marami pang gulay
- Munggo gisado na may dagdag pang gulay, brown rice at saging

Meryenda

- Nilagang kamote kasama ang gatas o soymilk
- Sariwang prutas at yogurt

Huwag kalimutan ang mga kailangan mong sustansya kapag nagpaplano ng mga kakainin mo!

Kung mayroon kang mga natatanging pangangailangang nutrisyonal, sumangguni ka sa isang registered dietitian nutritionist. Matutulungan ka ng isang RDN na magplano ng mga kakainin mo na akmang-akma sa iyo.

Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang www.eatright.org.

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.

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