

Kumain Nang Mabuti

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



Maiinam na Mungkahi na Magpapalakas sa Agahan

Nagbibigay lakas ang agahan upang masimulan ang araw. Mahalaga sa lahat ang masustansyang agahan. Kunin ang mga kinakailangan mong sustansya sa madadaling ideya na pang-agahan.



- Gumawa ng madaliang oatmeal na may gatas na mababa sa taba sa halip na tubig. Dagdagan ito ng pasas o pinatuyong cranberries at tinadtad na walnut.
- Patungan ang plain yogurt na mababa sa taba ng paborito mong malutong na cereal na buong butil, at mangga o blueberry.
- Mag-blend ng smoothie na pang-agahan na mayroong nakayelong strawberry at isang saging.
- Tocino o longganisang walang salitre na may kanin, kangkong, at kamatis. Samahan din ito ng nilutong itlog.
- Magpatong sa toasted waffle ng yogurt na mababa sa taba at mga hiwa ng mangga o papaya.
- Palamanan ang isang pitang buong butil ng hiniwa-hiwang itlog at kinayod na kesong mababa sa taba.
- Kumain ng pandesal na may palaman na peanut butter at saging.
- Magpahid ng kesong kremang mababa sa taba sa isang tostadong buong butil na bagel. Patungan din ito ng mga hiniwang strawberry.
- Magpalaman ng hamong walang taba at kesong Swiss na mababa sa taba sa monay.

Kung sadyang hindi ka mahilig sa mga karaniwang pagkaing pang-agahan, subukan din ang mga sumusunod:

- Hummus (dinurog na garbanzo) na nakapahid sa tostadong bagel na buong butil at may mga hiwa ng pipino at kamatis sa ibabaw
- Tirang pizza na gulay
- Cottage cheese na mababa sa taba at prutas
- Natirang kanin na inihalo sa yogurt na mababa sa taba, pinatuyong prutas, at mani. Lagyan din ng kaunting cinnamon.
- Tortillang mais na may dinurog na abokado, itim na beans, salsa, at kinayod na kesong cheddar na mababa sa taba

Kumain ng masustansyang agahan upang lumakas at handa kang harapin ang buong araw!

Tumuklas ng mga karagdagang mungkahi sa pagkain nang mabuti sa:

www.kidseatright.org

www.eatright.org/nutritiontipsheets

Microwave Denver Scramble Slider

Ang slider ay ang tawag sa isang maliit na pinalamanang tinapay (1 hain)

Mga Sangkap:

- 1 kutsara ng hiwa-hiwang sibuyas
- 1 kutsara ng hiwa-hiwang pula o berdeng green pepper
- 1 itlog
- 1 kutsara ng tubig
- 1 manipis na hiwa ng hamon sa deli (hiniwa-hiwa)
- 1 pandesal o monay (hinati at tostado)

Panuto:

1. Ilagay ang bell pepper at sibuyas sa isang maliit na mangkok. I-microwave nang malakas nang 30 segundo at haluin.
2. Idagdag ang itlog, hamon, at tubig. Batiin nang mabuti ang itlog.
3. I-microwave nang malakas sa loob ng 30 segundo at haluin. I-microwave hanggang namuo na ang itlog, mga 30 to 40 segundo pa.
Paalala: Maluluto pa at mamumuo pa ang binating itlog matapos tanggalin sa microwave.
4. Palasahan ng asin at paminta, kung nais mo. Ipalaman sa pandesal o monay.

Nilalamang Sustanya bawat hain:

Kaloriya: 240

Protina: 16 g

Taba: 6 g

Carbohydrate: 29 g

Tabang saturated: 2 g

Dietary Fiber: 4 g

Asin: 550 mg

Hango sa: Kaalaman upang Maabot ang iyong mga Hangarin sa AkingPinggan kahit Nagtitipid ng Mga Pambansang Kaakibat na Pang-Istratehiya ng AkingPinggan; Kusina ng AkingPinggan, dating Ano'ng Ulam? Sari-saring Pagkain

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.

©2021 Linangan ng Nutrisyon at Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.