



TAMA O MALI

Bilugan ang tamang sagot.

1. Ang karamihan sa mga Amerikano ay nakakakuha ng sapat na dietary fiber. **TAMA O MALI?**
2. Maaaring maging kasing sustansiya ng mga sariwang prutas at gulay ang mga frozen na gulay at prutas. **TAMA O MALI?**
3. Itinuturing na buong butil ang wheat bread. **TAMA O MALI?**
4. Nagbibigay ng mahahalagang sustansiya ang mga isda at lamandagat. **TAMA O MALI?**
5. Ang mga mani at binhi ay mapagkukunan ng plant-based protein. **TAMA O MALI?**
6. Tatlong tasa mula sa Dairy Food Group ang iminumungkahi para sa mga nakatatandang bata at mga adult araw-araw. **TAMA O MALI?**
7. Tanging ehersisyo lamang ang maibibilang sa mga goal sa gawaing pisikal. **TAMA O MALI?**
8. Hindi iminumungkahi ang pagmemeryenda sa pagitan ng mga karaniwang oras ng pagkain. **TAMA O MALI?**
9. Nagbibigay ang mga prutas at gulay ng mga bitamina at mineral na nagpapalakas ng ating immune system. **TAMA O MALI?**
10. Mas masustansiya ang mga vegetable oil kaysa sa solid fats. **TAMA O MALI?**



MGA SAGOT

1. Ang karamihan sa mga Amerikano ay nakakakuha ng sapat na dietary fiber.

MALI: Ayon sa pananaliksik, kulang ang kinokonsumong prutas, gulay, at buong butil na nagbibigay ng dietary fiber ng karamihan sa mga tao sa Estados Unidos.

2. Maaaring maging kasing sustansiya ng mga sariwang prutas at gulay ang mga frozen na gulay at prutas.

TAMA: Maraming prutas at gulay ang fini-freeze pagkapitas sa mga ito, kung kaya't kasing sustansiya ng mga ito ang mga sariwang prutas at gulay. Maghanap ng mga variety na walang added sugars, sodium, o saturated fat.

3. Itinuturing na buong butil ang wheat bread.

MALI: Maliban kung nakasaad sa listahan ng mga sangkap na "whole wheat" (buong trigo) o "whole grain" (buong butil) ang unang sangkap (o pangalawang sangkap pagkatapos ng tubig), ito ay ipinrosesong butil at hindi produktong may buong butil.

4. Nagbibigay ng mahahalagang sustansiya ang mga isda at lamandagat.

TAMA: Maraming mahahalagang sustansiya ang nakukuha sa mga isda at lamandagat, tulad ng protina, iron, zinc, at omega-3 fatty acids.

5. Ang mga mani at binhi ay mapagkukunan ng plant-based protein.

TAMA: Bahagi ng Protein Foods Group ang mga mani, binhi, at mantikilya na mula sa mga ito.

6. Tatlong tasa mula sa Dairy Food Group ang iminumungkahi para sa mga nakatatandang bata at mga adult araw-araw.

TAMA: Ang pangkalahatang mungkahi para sa mga batang siyam na taong gulang pataas, at mga

adult ay kumonsumo ng tatlong tasa ng dairy kada araw. Maaaring kabilang sa mga ito ang low-fat o fat-free na gatas, yogurt, keso, cottage cheese, calcium-fortified na soy milk, o soy yogurt.

7. Tanging ehersisyo lamang ang maibibilang sa mga goal sa gawaing pisikal.

MALI: Ang lahat ng uri ng aktibidad ay nakabubuti at itinuturing na gawaing pisikal. Hinihikayat ang mga Amerikano na gumalaw-galaw maghapon at sikaping magkaroon ng hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw sa isang linggo. Animnapung minuto o higit pa bawat araw ang iminumungkahi para sa mga batang nag-aaral.

8. Hindi iminumungkahi ang pagmemeryenda sa pagitan ng mga karaniwang oras ng pagkain.

MALI: Ang pagkain ng masusustansiyang meryenda ay makatutulong na kontrolin ang gutom habang hindi pa oras ng pagkain. Ang susi ay planuhin nang maaga kung ano ang kakainin mo sa halip na hintaying magutom ka bago pumili ng imemeryenda.

9. Nagbibigay ang mga prutas at gulay ng mga bitamina at mineral na nagpapalakas ng ating immune system.

TAMA: Ang mga prutas at gulay ay naglalaman ng sari-saring bitamina at mineral na nagpapalakas ng immune health, tulad ng mga bitaminang A at C.

10. Mas masustansiya ang mga vegetable oil kaysa sa solid fats.

TAMA: Ang mga mantika, tulad ng vegetable oil, canola oil, olive oil, at iba pang uri ng mantika na gawa sa mga mani at binhi ay may mas maraming unsaturated fat, na mas masustansiya kaysa sa mga pinagkukunan ng saturated fat.