

| Slide | Tagalog Translation |
|-------|--|
| 1. | <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> |
| 2. | <p>Nagsimula ang National Nutrition Month® noong 1973 bilang Pambansang Linggo ng Nutrisyon, at sinimulan itong idaos nang isang buong buwan noong 1980 bilang tugon sa kumakalat na interes sa nutrition.</p> <p>Ang taong 2023 ang magiging ika-50 anibersaryo nito, at ang tema ng National Nutrition Month® nitong taon ay <i>Palakasin ang Kinabukasan</i>.</p> |
| 3. | <p>Pagkatapos ng presentasyong ito, kayo ay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magtatala ng anim na uri ng sustansiya na matatagpuan sa mga pagkain. • Maglalarawan ng kung kailan maaaring tawaging siksik sa sustansiya ang mga pagkain • Magpapaliwanag ng dalawang paraan na “Palakasin ang Kinabukasan” nang may limitadong badyet. |
| 4. | <p>May anim na uri ng mga sustansiya.</p> <p><i>Alam niyo ba kung ano sila?</i></p> <p><i>(Hayaang mag-isip muna ang mga indibidwal bago makasagot)</i></p> <p>Carbohydrates, protina, taba, bitamina, mineral, at tubig.</p> <p>Mayroong mga pagkaing kilala bilang mga magandang mapagkukunan ng mga natatanging sustansiya, ngunit madalas may halu-halong sustansiya ang mga kinakain natin.</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>Halimbawa, mayaman sa bitamina C ang mga prutas tulad ng mga orange, ngunit isang uri rin sila ng carbohydrate at nagbibigay rin sila ng tubig at iba pang mga bitamina tulad ng folate.</p> <p>Mahalagang pumili mula sa bawat pangkat ng pagkain at mula sa iba't ibang uri sa isang pangkat, dahil walang iisang pagkain o pangkat na nagbibigay ng lahat ng sustansiya na kailangan natin para sa magandang kalusugan.</p> |
| 5. | <p><i>Masasabi niyo ba sa akin kung ano ang limang pangkat ng pagkain?</i></p> <p><i>(Hayaang mag-isip muna ang mga indibidwal bago makasagot)</i></p> <p>Ang limang pangkat ng pagkain na inilalarawan sa slide na ito ay: Produktong Gatas, Butil, Pagkaing Protina, Gulay, at Prutas.</p> <p>Kahit mahilig tayong pumili ng mga pagkain at inumin ayon sa iba't ibang bagay tulad ng lasa, presyo, at kadalian, may mabuting idinudulot ang pagtuon sa mga pagkaing siksik sa sustansiya.</p> |
| 6. | <p>Ayong sa 2020-2025 <i>Dietary Guidelines for Americans</i>, “Nagbibigay ng mga bitamina, mineral, at iba pang mga bagay na nagpapalakas ng kalusugan ang mga pagkain at inuming siksik sa sustansiya, at wala silang gaanong dagdag na asukal, tabang saturado, at asin. Ang mga gulay, prutas, buong butil, pagkaing dagat, itlog, beans, gisantes, lentil, mga maning walang asin, mga produktong gatas na wala o mababa sa taba, mga karneng mababa sa taba—kapag inihanda na wala o may kakaunting asukal, tabang saturado, at asin—ay ang mga pagkaing siksik sa sustansiya.</p> <p>Kabilang sa magandang paraan ng pagkain ang pagpili ng sari-saring pagkaing siksik sa sustansiya at sa mga iminungkahing dami mula sa bawat pangkat ng pagkain.</p> <p>Anuman ang iyong gulang o antas ng aktibidad, ang pagpili ng mga masusustansiyang pagkain at inumin ay magbibigay sa iyong katawan ngayon ng lakas upang Palakasin ang Kinabukasan.</p> |
| 7. | <p>Heto ang ilang paraan para <i>Palakasin ang Kinabukasan</i>:</p> |
| 8. | <p>Ilang paraan na kumain na may malasakit sa kapaligiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mas madalas na pagkain ng mga halaman tulad ng mga prutas, gulay, butil, mani, at mga buto. • Pamimili ng mga pagkain ng may kaunting balot, tulad ng pagbili nang maramihan • Pamimili ng mga pagkaing napapanahon at ng mga pagkaing mula sa malalapit na lugar, kung maaari. Isang halimbawa nito ang pagbili ng mga prutas at gulay mula sa mga farmers market. |

| | |
|-----|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Maaari niyo ring pag-isipang magtanim sa inyong bahay sa isang hardin sa mga paso o sa bakuran. |
| 9. | <p>Isa pang paraan upang <i>Palakasin ang Kinabukasan</i> ay ang makipagkita sa isang registered dietitian nutritionist, na kilala rin bilang RDN.</p> <p>Ang mga RDN ang mga tinaguriang dalubhasa sa nutrisyon at makapagbibigay sila ng mga mungkahing pang-nutrisyon na wasto, madaling sundin, at pansarili.</p> <p>Humingi sa inyong doktor ng referral sa isang RDN, at saka humanap ng RDN na dalubhasa sa mga natatangi niyong pangangailangan.</p> <p>Sa pakikipagkita sa isang RDN, matututunan niyo kung paano magbago ang mga pangangailangan sa sustansiya ayon sa gulang at makatatanggap din kayo ng mga pansariling impormasyong pang-nutrisyon upang maabot niyo ang nais niyong ipagbuti sa inyong kalusugan.</p> |
| 10. | <p>Matutulungan din kayo ng mga RDN na manatiling malusog at na makatipid habang nagpapalakas ng kinabukasan.</p> <p>Magandang magsimula sa pagpapalano ng iyong mga kakainin. Hindi lang makatutulong sa iyo ang kasanayan na ito na kumain nang masustansiya, makatutulong din ito sa pagtitipid at pagbabawas ng itinatapong pagkain.</p> <p>Magsimula sa pagtingin muna kung anong mga pagkain ang nasa bahay mo, at gumamit ng listahan sa pamimili ng mga nagmurang pagkain na kailangan mo.</p> <p>Maaari mo ring tuklasin ang mga tulong sa iyong pamayanan, tulad ng SNAP, WIC, at mga malalapit na food bank.</p> <p>Nagbibigay ang mga programang ito ng tulong sa pagkain sa mga kwalipikadong nangangailangan nito.</p> |
| 11. | <p>Halimbawa, ang Supplemental Nutrition Assistance Program, na kilala rin bilang SNAP, ay nagbibigay ng tulong sa mga kwalipikadong tao upang makabili sila ng mga masusustansiyang pagkain tulad ng mga prutas, gulay, pagkaing protina, produktong gatas, tinapay, at cereal.</p> <p>Ang WIC ay isa pang uri ng programa na nagbibigay ng karagdagang pagkain at pagtuturong pang-nutrisyon sa mga kwalipikadong tao na buntis at nagpapasuso at sa kanilang mga anak hanggang sa limang taong gulang. Tandaan na dalawang halimbawa lang ito ng mga pambansang programang nutrisyon na pinamamahalaan ng Food and Nutrition Service ng US Department of Agriculture.</p> <p>Matatagpuan ang karagdagang impormasyon tungkol dito sa website ng USDA: https://www.fns.usda.gov/programs.</p> |

| | |
|-----|---|
| 12. | <p>Isang pang gamit mula sa USDA ay ang “Shop Simple with MyPlate”.</p> <p>Ayon sa MyPlate.gov, ang “Shop Simple with MyPlate ay pantulong sa mga Amerikano na makatipid habang namimili ng mga masusustansiyang pagkain. Maaari itong gamitin ng mga mamimili na makahanap kaagad ng mga murang biling malapit sa kanila at na makatuklas ng mga bagong paraang maghanda ng mga pagkaing hindi gaanong mahal. Hango sa: https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p> |
| 13. | <p>Tinalakay natin kanina ang limang pangkat ng pagkain. Ang AkingPinggan, tulad ng makikita sa slide na ito, ay itinuturing na “opisyal na sagisag ng limang pangkat ng pagkain”, at nagsisilbi itong paalala na kumain nang tamang kombinasyon ng mga pagkain.</p> <p>Hinihikayat tayo ng AkingPinggan na balansehin ang ating mga pagkain upang ang kalahati ng ating pinggan ay mga prutas at gulay, at ang ibang kalahati ay may pagkaing protina at mga butil. Kukumpletuhin ito ng isang hain ng pagkaing gatas .</p> <p>Mahalaga ang paraan ng pagkain na ito sa bawat yugto ng buhay at maaari itong magkaroon ng positibong epekto sa kinalaunan.</p> <p>Mahalaga ring tandaan na mayroong mga pagkaing may iba’t ibang sangkap mula sa ilang pangkat, kaya’t maaaring paiba-iba ang makukuha niyo sa bawat sandok. Halimbawa, ang “casserole” ay maaaring maglaman ng manok, kanin, broccoli, cauliflower, carrot, at keso. Sa halimbawang ito, may sangkap mula apat ng limang pangkat ng pagkain. Maaaring gawing panghimagas dito ang mga prutas upang maisama na rin ang pangkat na ito.</p> |
| 14. | <p>Sigurado mong makukuha ang mga sustansiyang kailangan ng iyong katawan kung kakain ka ng iba’t ibang pagkain mula sa lahat ng pangkat.</p> <p>Maaaring maging mahalagang bahagi ng kasanayang niyong kumain nang masustansiya ang mga paborito niyong pagkaing kultural at tradisyon. Makatutulong ito na maiakma niyo ang mga mungkahing kumain nang mabuti upang makapili kayo ng mga pagkain ayon sa inyong mga hilig at kultura.</p> <p>Maaari rin kayong kumain ng iba’t ibang anyo ng mga pagkain, at baka makatulong pa ito na makatipid sa pagkain. Halimbawa, kapag hindi napapanahon ang mga sariwang prutas at gulay, madaling maisama sila sa madalas na pagkain kung bibili kayo ng mga prutas at gulay na nakalata o nakayelo. Tandaang hanapin ang mga uring siksik sa sustansiya, na ang ibig sabihin ay ang iyong mga may kakaunting dagdag na asukal, tabang saturado, at asin.</p> <p>Sari-saring pagkain ang kabilang sa gawing kumain nang masustansiya, kaya’t iwasan ang mga pakulong dyeta na nagbabawal ng mga pagkain kahit hindi kailangan.</p> |
| 15. | <p>Maaapektuhan din ng mga paraan ng paghahanda ng pagkain ang ating mga gawi sa pagkain at kalusugan.</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p>Magluto ng masasarap na pagkain sa bahay sa pag-aaral ng mga kasanayan sa paghahanda ng pagkain. Sa gayon, makontrol ninyo ang mga sangkap at dami na ginagamit sa mga inilulutong pagkain.</p> <p>Halimbawa, maaari kayong gumamit ng mas masusustansiyang sangkap upang palasahan ang mga pagkain at inumin, tulad ng mga sariwa o pinatuyong pampalasa sa halip ng asin. May likas din na tamis ang mga prutas.</p> <p>Subukan ang mga panibagong lasa at pagkain mula sa buong mundo habang nagpaplano ng mga ulam para sa buong linggo.</p> <p>Sa halip na paulit-ulit na kainin ang isang pagkain, tumuklas ng mga malilikhaing paraan na gamitin ang mga tira-tira.</p> <p>Halimbawa, maaaring himayin ang natirang inihaw na manok at ikain sa salad, sa wrap na may gulay para sa pananghalian, o sa sabaw.</p> <p>Masasayang alaala ang matatamo sa pagluluto sa kusina at pagsasalu-salo sa hapag-kainan. Subuking kumain kasama ng mga kaibigan at pamilya, kung maaari. Maaari rin itong gawin kahit hindi magkakalapit, tulad ng sa telepono.</p> |
| 16. | <p>Tandaan na ang gawing kumain nang masustansiya ay iyong makatutugon sa inyong mga natatanging pangangailangan. Napakaraming paraang kumain nang masustansiya habang sinisikap niyong Palakasin ang Kinabukasan.</p> <p>Upang tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon at humanap ng dalubhasa sa nutrisyon na malapit sa inyo, pumunta sa eatright.org.</p> |
| 17. | May mga tanong? |
| 18. | Salamat! |