

# Kumain Nang Mabuti

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



## Kumain Nang Wasto at Bawasan ang Pagtatapon ng Pagkain

### PATAGALIN ang PAGKAIN

sa pamamagitan ng pagsunod sa mga mungkahing ito tungkol sa pagkain, nutrisyon, at kilos pisikal.



Bagama't madalang banggitin ng mga tao ang mga pagkaing itinatapon nila, lalong sumisikat ngayon ang paksang ito.

Tinatayang bilyon-bilyon ang itinatapong pagkain ng mga Amerikano sa bahay o sa pagkain sa labas. Hindi pa kasama rito ang pagkaing hindi nakakain sa mga pamilyan o ang mga aning naiwan sa mga bukid ng mga magsasaka.

Hindi maisasalba at makakain ang lahat ng pagkain na nasayang, ngunit napatunayan nang maraming pagkain ang maaaring hindi maitapon, lalo na sa bahay.

Magandang magsimula sa iyong kusina. Narito ang ilang mungkahi na makatutulong.

### Planuhin ang mga Ulam ayon sa mga Pagkaing Mayroon ka na

- Tingnan muna ang ref, freezer, at iba pang lalagyan ng mga pagkain kung may mga pagkaing kailangan nang kainin.
- Maglista ng mga kinakailangang sangkap.
- Bilhin lamang ang dami ng mga pagkaing madaling masira na makakain o mailalagay sa freezer sa loob ng ilang araw, lalo na ang mga prutas, gulay, karne, produktong gatas at mga pagkaing-dagat.

### Gumawa ng mga Bagong Pagkain Gamit ang mga Tira-tira

Hiwain ang mga natirang gulay at karne at gawin itong mga soup, salad, o sandwich.

- Isali mga salad at mga lutong butil tulad ng kanin o pasta.
- Ibalot sa tortilla o ipalaman sa mga tinapay tulad ng pita para sa katakam-takam na sandwich.
- Pagsama-samahin upang gawing soup na makakain o mailalagay sa freezer na magagamit sa ibang araw.
- Kainin ang tira-tira sa ibang araw.
- O kaya'y ibaon na lang ito bilang pananghalian.

## Unawaing Mabuti kung Kailan Masisira ang mga Pagkain

Maraming pagkain at inumin sa pamilihan ang may petsa na nagsasabi kung kailan sila kailangang magamit o maipagbili. Dahil ang mga petsang ito ay umaayon sa kalidad ng produkto, hindi ibig sabihin nito na itatapon na sila sa araw na iyon.

- Makikita ang mga petsang “Use by”, “Best By”, at “Best Before” sa mga pagkaing tulad ng mustasa, salad dressing, at ketchup. Karaniwang hindi kailangang ilagay sa ref ang mga produktong ito hanggang sa mabuksan sila. Sa kadalasan, maaari pa rin silang kainin pagkatapos ng petsang nakatatak basta’t naitabi sila nang wasto.
- Nakalagay sa mga pagkaing madaling masira tulad ng mga karne at mga produktong gatas ang mga petsang “sell by”. Maaari pa ring magamit sila ilang araw pagkatapos ng petsang ito hangga’t naitabi sila sa wastong temperatura.

## Sanaying Hindi Masira ang Pagkain

- Huwag magbakasakaling kumain o uminom ng anumang pinaghihinalaang napanis na.
- Kainin ang mga tira-tira sa loob ng 3 hanggang 4 na araw (o kaya’y ilagay sa freezer nang 3 hanggang 4 na buwan).
- Subukin ang iyong kaalaman ukol sa wastong paghawak ng pagkain o alamin kung panahon nang magtapon ng pagkain sa pagpunta sa app ng “FoodKeeper App” sa [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- Gawing angkop ang mga lalagyan sa pagtatabi ng pagkain.
- Kapag nagtatabi ng mga produkto sa mga aparador, ilagay sa harap ang mga may mas malalapit na petsa.
- Ilagay ang mga pagkaing madaling masira sa lugar na madaling makita tulad ng sa harap ng ref o sa mesa (kung matagal masira).
- Hintaying hugasan ang mga prutas at gulay hanggang sa ihahain ang mga ito.
- Alamin kung aling mga prutas at gulay ang

itatago sa ref. May mga pagkaing pinapadali ang paghinog ng ibang prutas at gulay, kaya kailangan silang ihiwalay. Ang iba naman ay kailangang itabi sa isang malamig, madilim at tuyong lugar.

Tingnan ang [“How to Keep Produce Fresh Longer – Infographic”](https://www.eatright.org) sa [eatright.org](https://www.eatright.org) para sa karagdagang impormasyon.

## Ibang Paraan Upang Magamit pa ang Pagkain

- Ingatan ang dami ng pagkain. Piliing kauntian ang pagkain upang hindi lumabis sa mga pangangailangang kaloriya, ayon sa mga mungkahi ng AkingPlato.
- Umorder ng mas malilit na sukat ng mga pagkain at inumin kapag kumakain sa labas. O kaya’y bago kumain, humingi ng paglalagyan ng iuuwing pagkain.
- Matutong maglata o magpatuyo ng mga pagkain sa bahay.
- Ibigay ang mga labis na pagkain na maaari pa ring kainin sa malapit na food pantry o shelter.
- Pag-isipang mag-compost.

---

**Upang maghanap ng rehistradong dietitian nutritionist na malapit sa iyo at tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [eatright.org](https://www.eatright.org).**

**eat right<sup>®</sup> 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: Mag-usap Basura Tayo, [USDA ChooseMyPlate.gov](https://www.usda.gov/choosemyplate); Ang Kalagayan ng mga Sinayang na Pagkain ng Amerika at mga Pagkakataong Gumawa ng mga Pagbabago. Pundasyon ng Linangan ng Nutrisyon at Dietetics, 2016; Mga Tira-Tira at Wastong Paghawak ng Pagkain, Paglilingkod sa Wastong Paghawak ng Pagkain at Pagsisiyasat ng USDA

©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.