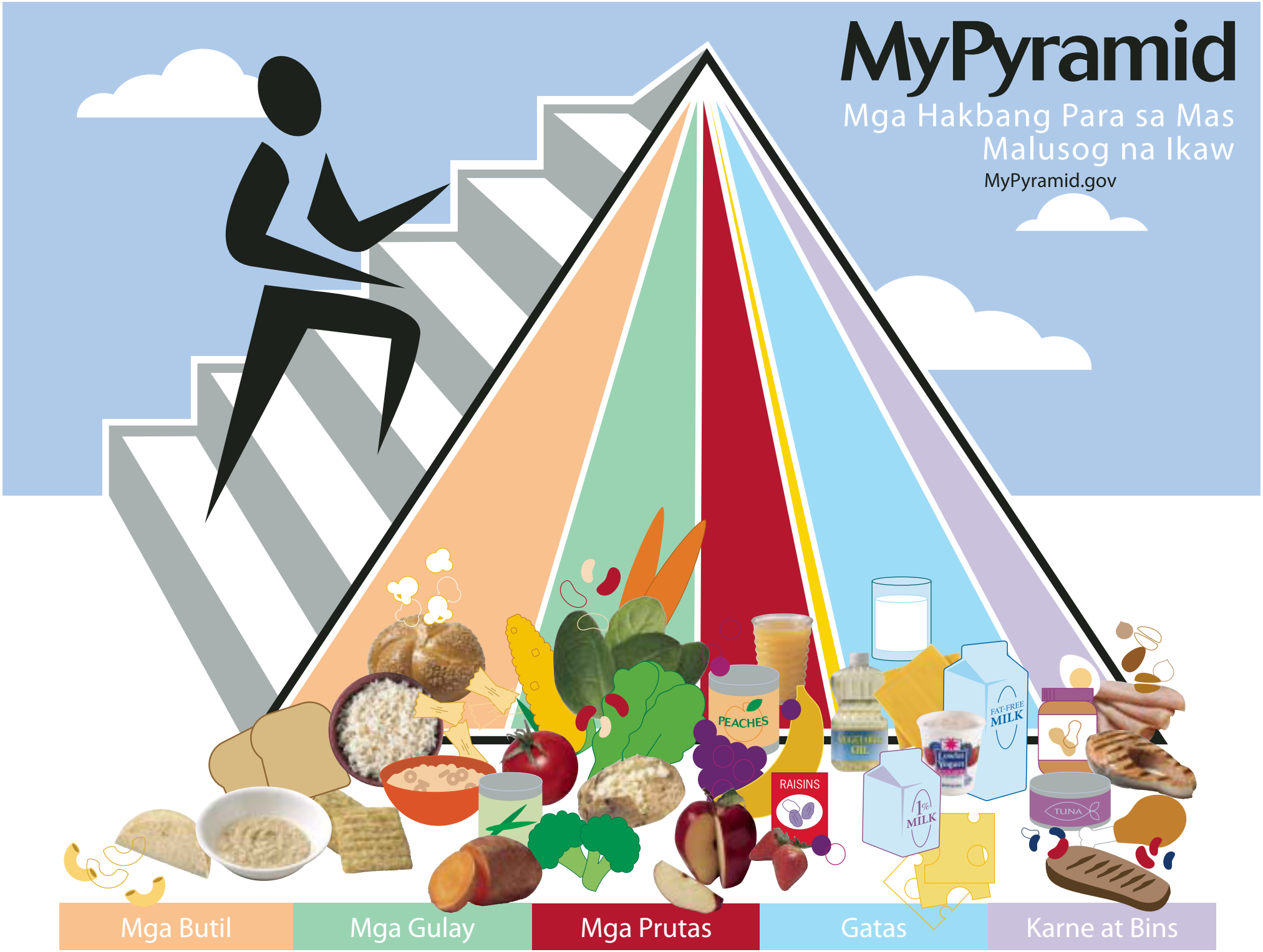
MyPyramid

Mga Hakbang Para sa Mas Malusog na Ikaw

MyPyramid.gov



Mga Butil
Kainin ang iyong mga butil nang puro sa kalahati ng panahon

Kumain ng hindi kukulang sa 3 onsang mga purong butil na cereal, tinapay, crackers, bigas, o pasta araw-araw.

Ang 1 onsa ay humigit-kumulang na 1 hiwa ng tinapay, humigit-kumulang na 1 tasang pang-umagang cereal, o ½ tasa ng kanin, cereal o pasta.

Kumain ng 6 na onsa araw-araw.

Mga Gulay
Kumain ng iba't-ibang gulay

Kumain ng mas maraming mat-ingkad na berdeng gulay kagaya ng broccoli, spinach, at iba pang matingkad na berdeng mga dahon.

Kumain ng mas maraming kulay naranhang mga gulay kagaya ng karot at kamote.

Kumain ng mas maraming pinatuyong mga bins at gisantes kagaya ng bins na pinto, bins na hugis bato (kidney), at mga lentil.

Kumain ng hindi kukulang sa 2 ½ tasa bawa't araw.

Mga Prutas
Alalahanin ang kumain ng prutas

Kumain ng iba't-ibang prutas.

Piliin ang sariwa, pinalamig sa yelo, delata o pinatuyong prutas.

Huwag masyadong uminom ng mga katas ng prutas.

Kumain ng hindi kukulang sa 2 tasa araw-araw.

Gatas
Kumain ng pagkain na mataas sa kalsiyum

Kunin ang mababa sa taba o walang taba kung pumipili ng gatas, yogurt, at iba pang mga produkto ng gatas.

Kung hindi ka makainom o hindi ka umiinom ng gatas, piliin ang mga produkto na walang lactose-o iba pang mga pinang-gagalingan ng kalsiyum kagaya ng mga fortified na pagkain o inumin.

Kumuha ng 3 tasa araw-araw; para sa mga batang may edad na 2 hanggang 8, ito ay 2.

Karne at Bins
Kumain ng protina na mababa sa taba

Piliin ang mga mababa sa taba o walang-tabang mga karne at poltri.

Ihurno ito, iihaw ito, o iihaw ito sa parilya.

Gawing iba't-iba ang iyong pangkaraniwang protina-piliin ang mas maraming isda, bins, gisantes, nuwes at mga buto.

Kumain ng 5 ½ onsa araw-araw.

Para sa 2,000-kaloriyang diyeta, kailangan mo ang mga sukat sa ibaba mula sa bawa't grupo ng pagkain. Upang hanapin ang mga sukat na tama para sa iyo, pumunta sa MyPyramid.gov.

Hanapin ang iyong balanse sa pagitan ng pagkain at gawaing pisikal.

- Siguruhin na manatiling hindi hihigit sa iyong pang-araw-araw na pangangailangan sa kaloriya.
- Maging pisikal na aktibo nang hindi kukulang sa 30 minuto sa halos lahat ng araw sa linggo.
- Humigit-kumulang na 60 minuto sa isang araw ng pisikal na gawain ay maaaring kailanganin upang mahadlangan ang pagdagdag ng timbang.
- Para mabawasan ang timbang, hindi kukulang sa 60 hanggang 90 minuto ng pisikal na ga wain sa isang araw ay maaaring kailanganin.
- Ang mga bata at mga tinedyer ay dapat maging pisikal na aktibo nang 60 minuto araw-araw, o halos lahat ng araw.

Alamin ang mga limitasyon sa mga taba, asukal at asin (sodium).

- Gawing galing sa isda, nuwes at mga mantika ng gulay ang halos lahat na iyong pinag mumulan ng taba.
- Limitahan ang mga solidong taba kagaya ng keso, margarina, mantikilya at mantika, gayun din ang mga pagkain na naglalaman ng mga ito.
- Tingnan ang marka ng Mga Katotohanan Tungkol sa Nutrisyon upang mapanatilin mababa ang mga saturated na taba, trans fats, at sodium.
- Piliin ang pagkain at inumin na mababa sa dinagdag na asukal. Ang mga dinagdag na asukal ay nagdudulot ng kaloriya at may iilan, kung mayroon man, mga sustansiya.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.

LA0180 04/06 TG