Payo para sa mga iba't-ibang edad at hakbáng...

Mga batà

Ang pagsunod sa *Canada's Food Guide* ay tumutulong sa paglakí at pagpapalusóg ng mga batà.

Hindi magana sa pagkain ang mga maliliit na batà at kailangan nila ng mga kaloriya upang lumakí at lumakás.

- Maghandâ ng mga maliliit na serving ng masustansiyang pagkain at meryenda bawa't araw.
- Huwag bawalan ang mga masustansiyang pagkain dahil sa kanilang nilalamáng taba. Maghandâ ng iba't-ibang pagkain mula sa apat na grupo ng pagkain.
- At ang pinakamahalaga... maging isang mahusay na huwaran.

Mga babaeng máaaring magkaanak

Bawa't araw, kailangan ng lahat ng mga babaeng máaaring mabuntís, at ng mga babaeng buntís o nagpapasuso, ng multivitamin na may **folic acid**. Kailangang siguraduhin ng mga babaeng buntís na ang kanilang multivitamin ay mayroong **iron** din. Máaari kang matulungan ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan (health care professional) na malaman kung aling multivitamin ang angkóp sa inyo.

Mas maraming kaloriya ang kailangan ng mga buntis at nagpapasusong babae. Dapat magdagdág pa ng 2 hanggang 3 Food Guide Servings bawa't araw.

Eto ang dalawang halimbawà:

- Kumain ng prutas at yogurt para sa meryenda, o kaya
- Kumain ng isa pang hiwâ ng tinapay sa almusál at isa pang basong gatas sa hapunan.

Mga lalake at babaeng lagpás sa 50 taóng gulang

Ang pangangailangan ng **bitamina D** ay tumataas para sa mga taong lagpás sa 50 taóng gulang.

Bukod sa pagsunod sa *Canada's Food Guide*, lahat ng taong lagpás sa 50 taóng gulang ay dapat uminóm ng pang-araw-araw na suplementong bitamina D na 10 µg (400 IU/UI).

Paano ko bibilangin ang Food Guide Servings bawa't beses na kumakain ako?

Eto ang isang halimbawà:

Gulay at kárneng-bakang ginisá at kanin, isáng basong gatas at isáng mansanas para sa himagas (dessert).		
250 mL (1 tasa) ng hinalong brokoli, carrots at siling pulá	=	2 Food Guide Servings ng mga **Gulay at Prutas**
75 g (2 ½ oz.) kárneng-bakang may kaunting taba	=	1 Food Guide Serving ng **Karné at mga Alternatibo nito**
250 mL (1 tasa) brown na kanin	=	2 Food Guide Servings ng mga **Produktong Butil**
5 mL (1 kutsarita) mantikang canola	=	bahagi ng mga **Mantikà at Tabâ** na kakainin ninyo para sa araw
250 mL (1 tasa) 1% na gatas	=	1 Food Guide Serving ng **Gatas at mga Alternatibo nito**
1 mansanas	=	1 Food Guide Serving ng **Gulay at Prutas**

Kumain kayong mabuti at maging aktibo kayo ngayón at araw-araw!

Kabilang sa mga benepisyo ng kumakain nang mabuti at ng pagiging aktibo ang:

- Mas mahusay na pangkalahatang kalúsugan.
- Mas mababang panganib na magkasakit.
- Timbang na mabuti sa kalusugan.
- Mas mabuting pakiramdam at mas magandá.
- Mas masiglá.
- Mga mas malakás na kalamnán at butó.

Maging aktibo kayó

Ang pagiging aktibo bawa't araw ay isang hakbáng patungo sa mas mabuting kalúsúgan at timbang na mabuti sa kalusugan.

Inirerekumenda na magkaroon ang mga nasa hustong gulang ng hindi bababa sa 2 ½ oras ng katamtaman hanggang sa masiglang pisikal na aktibidad bawat linggo at sa mga bata naman ang hindi bababa sa 60 minuto bawat araw. Hindi ninyo kailangang gawin ito lahat nang sabay-sabay. Pumili ng magkaka-ibang aktibidad para sa buong linggo.

Magsimula nang dahan-dahan at dagdagán ito.

Kumain kayo nang maigi

Ang isa pang mahalagang hakbáng patungo sa mas mabuting kalúsúgan at timbang na mabuti sa kalusugan ay ang pagsunód sa *Canada's Food Guide* sa pamamagitan ng:

- Pagkain ng inirerekomendang dami at urì ng pagkain bawa't araw.
- Ang hindi madalás na pagkain ng mga pagkain at inuming may maraming kaloriya, tabâ, asukal o asín (sodium) tulad ng mga cake at pasteleriya, tsokolate at candy, cookies at granola bars, doughnuts at muffins, ice cream at mga frozen dessert, french fries, potato chips, nachos at mga meryendang maalat, alak, mga ínúming may lasang prutas, mga soft drinks, sports at energy drinks, at mga matamís na inuming mainit o malamig.

Basahin ninyo ang etiketa

- Paghambingín ninyo ang mga talangguhit ng Nutrition Facts sa mga etiketa ng pagkain upang makapilì ng mga produktong may mas kaunting tabâ, saturated fat, trans fat, asukal at sodium.
- Tandaán na ang mga kaloriya at sustánsiyang nakalistá ay para sa dami ng pagkaing makikita sa ibabaw ng talangguhit ng Nutrition Facts.

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

Huwag kayong laging kumain ng trans fat

Kapag waláng talangguhit ng Nutrition Facts, humingí kayo ng impormasyón ukol sa sustánsiyá upang makapilì ng mga pagkaing mas mababâ sa mga trans fat at saturated fats.

Kumilos na kayo ngayón...

- ✓ Mag-almusal kayo araw-araw. Máaari itong makatulong sa paghadláng ng inyong gutom makalipas ang ilang oras.
- ✓ Maglakad kayo saanmán maari – bumabâ sa bus nang maaga, gamitin ang hagdanan.
- ✓ Magbenepisyo kayo mulâ sa kinakain ninyong gulay at prutas tuwing kumakain at nagmemeryenda kayo.
- ✓ Bawasan ninyo ang panahón ng pagiging hindi aktibo, tulad ng panonoód ng TV o paglalarô ng computer games.
- ✓ Humingí kayo ng impormasyón tungkol sa sustánsiyá ng mga putahe sa menú kapag kumakain kayo sa labas upang matulungan kayong pumili ng mga pagkaing mas mabuti sa inyong kalusugan.
- ✓ Malugód kayong kumain kasama ang inyong pamilya at mga kaibigan!
- ✓ Maglaán kayo ng panahón upang makakain at malugód na malasáp ang bawa't kagat!

Upang makatanggap ng karagdagang impormasyón, mga interactive tools o mga karagdagang kopya, pumuntá sa Canada's Food Guide on-line sa:
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

O kaya'y makipag-alám sa:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
E-Mail: publications@hc-sc.gc.ca
Fax: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

Ang publikasyong ito ay maari ninyong makuha sa ibáng anyô.

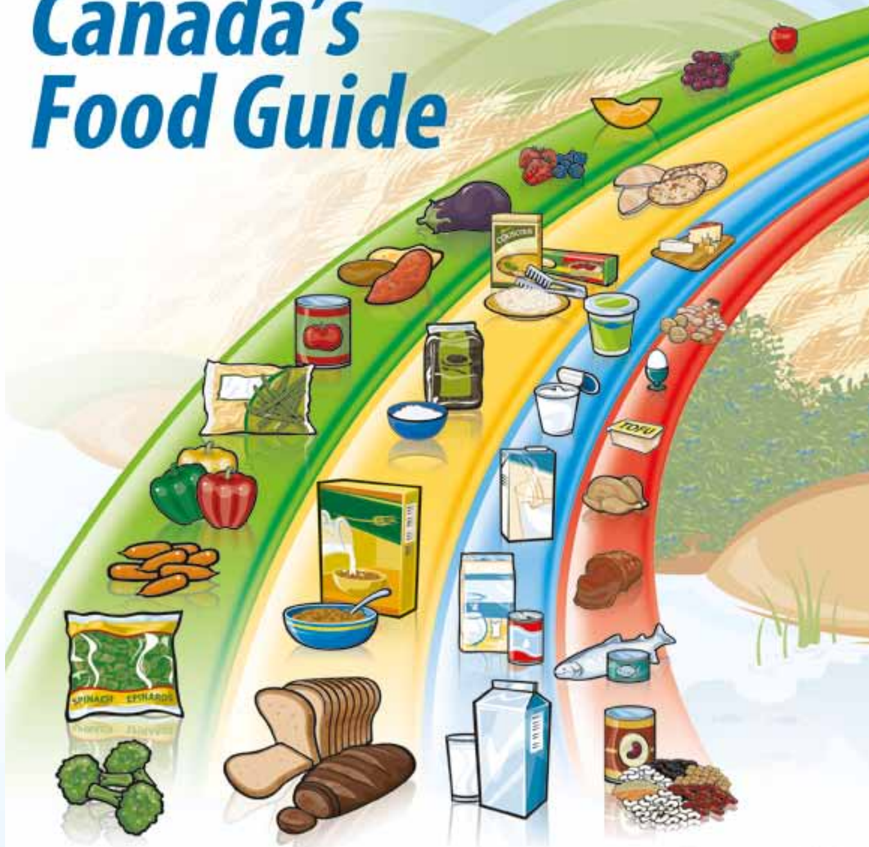
© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011. © Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.
Ang publikasyong ito ay maari ninyong kopyahin nang walang pahintulot. Bawal ang gumawâ ng mga pagbabago. HC Pub. / SC Pub. : 4838 Cat.: H164-38/1-2011TI-PDF ISBN.: 978-0-662-03609-8

Health Canada Santé Canada
Your health and safety... our priority. *Votre santé et votre sécurité... notre priorité.*

Canada's Food Guide - Tagalog Version
Guide alimentaire canadien - Version tagalog

Kumain kayo nang maigi sa pamamagitan ng

Canada's Food Guide



Canada

Inirerekomendang Bilang ng Food Guide Servings bawa't Araw

	Mga Batà			Mga Teenager		Mga Adulto			
Gulang na Taón	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Kasarián	Mga Babae at Mga Lalake			Mga Babae	Mga Lalake	Mga Babae	Mga Lalake	Mga Babae	Mga Lalake
Mga Gulay at Prutas	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Mga Produktong Butil	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Gatas at mga Alternatibo	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Karné at mga Alternatibo	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Ipinapakita ng talángguhit sa itaás kung ilang Food Guide Servings ang kailangan ninyo galing sa bawát isa sa mga apat na grupo ng pagkain bawa't araw.

Ang pagkain ng dami at uri ng pagkaing inirerekomenda at ang pagsunód sa mga tuntunin sa *Canada's Food Guide* ay tutulungan kayong:

- Masapatán ang inyong mga pangangailangan ng bitamina, minerál, at ng ibang sustánsiyá, o pagkaing nakapagpálusóg.
- Bawasan ang inyong panganib na tumabâ, magkaroón ng diyabetis na tipo 2, sakít sa puso, iláng uri ng kanser at osteoporosis.
- Magdagdág sa inyong pangkalahatang kalúsúgan at siglâ.

Anó ang isang Food Guide Serving?

Tingnan ang mga halimbawa sa ibabâ.

Sariwang gulay, frozen na gulay o de-latang gulay
125 mL (½ tasa)

Madahong gulay
Lutó: 125 mL (½ tasa)
Hiláw: 250 mL (1 tasa)

Sariwang prutas, frozen na prutas o de-latang prutas
1 prutas o 125 mL (½ tasa)

100% Katás
125 mL (½ tasa)

Tinapay
1 hiwà (35 g)

Bagel
½ bagel (45 g)

Mga Flatbread
½ pita o ½ tortilla (35 g)

Kanin, bulgur o quinoa
125 mL (½ tasa)

Cereal
Malamíg: 30 g
Mainit: 175 mL (¾ tasa)

Lutóng pasta o couscous
125 mL (½ tasa)

Gatas o gatas na pinulbos (muling ginawang líkidó, o reconstituted)
250 mL (1 tasa)

De-latang gatas (ebaporada)
125 mL (½ tasa)

Ínúming galing sa balatong na may karagdagang sustansiya (fortified soy beverage)
250 mL (1 tasa)

Yogurt
175 g
(¾ tasa)

Kefir
175 g
(¾ tasa)

Keso
50 g (1 ½ onsa)

Lutóng isdâ, mga pagkaing-dagat na may balát (shellfish), poultry (tulad ng manok), karneng may kaunting tabâ
75 g (2 ½ onsa)/125 mL (½ tasa)

Mga lutóng gulay na butó, o mga legume
175 mL (¾ tasa)

Tokwa
150 g o 175 mL
(¾ tasa)

Mga Itlóg
2 itlóg

Mantikilyang galing sa manî (peanut butter) o galing sa nuwés (nut butters)
30 mL (2 kutsara)

Binalatáng nuwés at mga butó
60 mL (¼ tasa)

Gawíng makabuluhán ang bawa't Food Guide Serving...

nasaan man kayo – sa bahay, sa paaralan, sa trabaho, o kapag kumakain sa labas!

- **Kumain bawa't araw ng isa man lamang gulay na berdeng-berde at isang gulay na kulay dalandán.**
  - Kumain ng mga berdeng-berdeng gulay, tulad ng brokoli, litsugas na romaine at espinaka.
  - Kumain ng gulay na kulay dalandán tulad ng mga carrots, kamote at kalabasang taglamig (winter squash).
- **Pumilì ng mga gulay at prutas na dinagdagán noong hinandâ ng kaunting - o walang - taba, asukal o asin.**
  - Kumain ng mga gulay na siningawán (steamed), hinurnó (baked) o ginisá (stir-fried), sa halip na pinirito (deep-fried).
- **Mas madalás na kumain ng mga gulay at prutas kaysa sa uminom ng katás.**

- **Gawíng buong-butil, o whole grain, ang kalahati man lamang ng inyong produktong butil, o grain products, bawa't araw.**
  - Kumain ng iba't-ibang buong butil tulad ng sebáda (barley), brown na bigás, obena (oats), quinoa at ligáw na bigás (wild rice).
  - Kumain ng mga tinapay na buong-butil, oatmeal o buong-trigong pasta (whole wheat pasta).
- **Pumilì ng mga produktong butil na mas mababâ sa taba, asukal o asin.**
  - Paghambingín ang mga talangguhit ng Nutrition Facts sa mga taták upang makapiling mahusay.
  - Lasapín ang tunay na lasa ng mga produktong butil. Kapag nagdaragdag ng mga sarsa o mga pamahid, gumamit ng kauntî lamang.

- **Uminóm ng skim, 1%, o 2% na gatas bawa't araw.**
  - Uminóm ng 500 mL (2 tasa) ng gatas bawa't araw upang maging sapat ang bitamina D.
  - Uminóm ng mga ínúming galing sa balatong na may karagdagang sustansiya (fortified soy beverages) kung hindi kayo uminom ng gatas.
- **Pumilì ng mga alternatibong gatas na may mas kauntíng tabâ.**
  - Paghambingín ang mga talangguhit ng Nutrition Facts na nasa mga yogurt o keso upang makapiling mahusay.

- **Madalás na kumain ng mga alternatibo sa karne, tulad ng mga patani, lentehas, at tokwa.**
- **Kumain bawa't linggo ng dalawang Food Guide Servings man lamang ng isdâ. ***
  - Pumilì ng isdâ, tulad ng char, tambán (herring), mackerel, salmón, sardinas at trout.
- **Piliin ang karneng may kaunting tabâ at mga alternatibo nitong mayroong kaunting - o walang - dagdag na tabâ o asín.**
  - Tanggalín ang nakikitang tabâ mula sa mga karné. Tanggalín ang balát ng poultry (tulad ng manok).
  - Gamitin ang mga paraan ng paglutò tulad ng pag-ihaw (roasting), pag-hurnó (baking) o pagsuám (poaching), na nangangailangan ng kaunting - o walang - dagdág na tabâ.
  - Kung kumakain kayo ng mga luncheon meat, longganisa, o packaged meats, piliin ang mga produktong kaunti lamang ang asín (sodium) at tabâ.

Mga Mantikà at Tabâ

- Kumain din ng kauntíng unsaturated fat – 30 hanggang 45 mL (2 hanggang 3 kutsara) – bawa't araw. Kasama dito ang mga mantikang ginagamit sa paglutò, mga sarsa para sa mga ensalada (salad dressings), margarina at mayonesa.
- Gumamit ng mga mantikang galing sa gulay, o vegetable oil, tulad ng canola, oliba at balatong.
- Pumilì ng mga malambot na margarina na may mababang saturated fat at trans fat.
- Huwág masyadong kumain ng mantikilya, matigás na margarina, tabâ ng baboy (lard) at shortening.

Kumain ng iba't-ibang pagkain mula sa apat na grupo ng pagkain.

Uminóm ng tubig kapag nauuhaw!

Laging dapat uminóm ng tubig. Ito'y paraan ng pagaapulà ng pagkauhaw, na walang kaloriya. Mas madalás na uminom ng tubig kapag mainit ang panahón o kapag kayo ay talagang aktibo.

* Nagbibigay ang Health Canada ng payo tungkol sa pagtatasa ng pagkalantad sa merkuryo mula sa iláng uri ng isdâ. Sangguniin ang www.healthcanada.gc.ca para sa pinakabagong impormasyón.