USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Abutin ang iyong mga layuning pang-nutrisyon

Upang matulungan kang makamit ang iyong mga layuning pang-nutrisyon, subukang gamitin ang mga tip sa ibaba.

Magsimula sa maliliit na pagbabago

Sa halip na todong pagbabago ng diyeta, gumawa ng maliliit na pagbabago sa kinakain at iniinom mo na gagana para sa iyo ngayon at sa panghinaharap.

Unti-untiin ang hakbang kada araw

Minsan hindi nangyayari ang mga bagay-bagay ayon sa plano, kahit sa pinakamabuting mga hangarin. Kung nakaligtaan mo ang isang araw o isang panahon para sa iyong layunin, huwag susuko!

Maging aktibo ayon sa iyong paraan

Pumili ng mga aktibidades na masisiyahan ka! Kung magtutuon ka sa pagsasaya o pag-aaral ng isang bagong kakayahan na kung saan interesado ka, mas malamang na pagpupursigihan mo ito.

Makipagtambal

Humanap ng kaibigan na may mga kaparehong layunin—magpalitan ng mga masususstansyang recipe at magkakasamang maging aktibo. Ang pananatili sa pokus ay mas madali kapag mayroong sumusuporta sa iyo.

Ipagdiwang ang mga tagumpay

Isipin ang bawat pagbabago bilang isang “panalo” habang ikaw ay bumubuo ng mga positibong gawi at naghahanap ng mga paraan upang maabot ang iyong mga layunin. Gantimpalaan ang iyong sarili – karapat-dapat ka para dito!

Maglista ng higit pang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Pumunta sa Choose MyPlate**.gov para sa higit pang impormasyon.**

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health’s Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

MPMW Tipsheet No. 1
Oktubre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion

Ang USDA ay isang tagapagpahiram, tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad.