USDA
United States Department of Agriculture

Hanapin ang Iyong

Estilo ng Nakapagpapalusog na Pagkain at Panatilihin Ito Habang-buhay

Simulan sa mga maliliit na pagbabago upang gumawa ng mga malulusog na pagpipilian na masisiyahan ka.

Sundin ang mga sikreto ng MyPlate sa ibaba upang lumikha ng iyong sariling mga solusyon sa masustansyang pagkain—"MyWins." Pumili ng mga pagkain at inumin mula sa bawat grupo ng pagkain—*tiyakin na ang iyong mga pinili ay limitado sa sodium, saturated fat, at idinagdag na mga asukal.*

Gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato: Mag-pokus sa whole fruits (prutas)

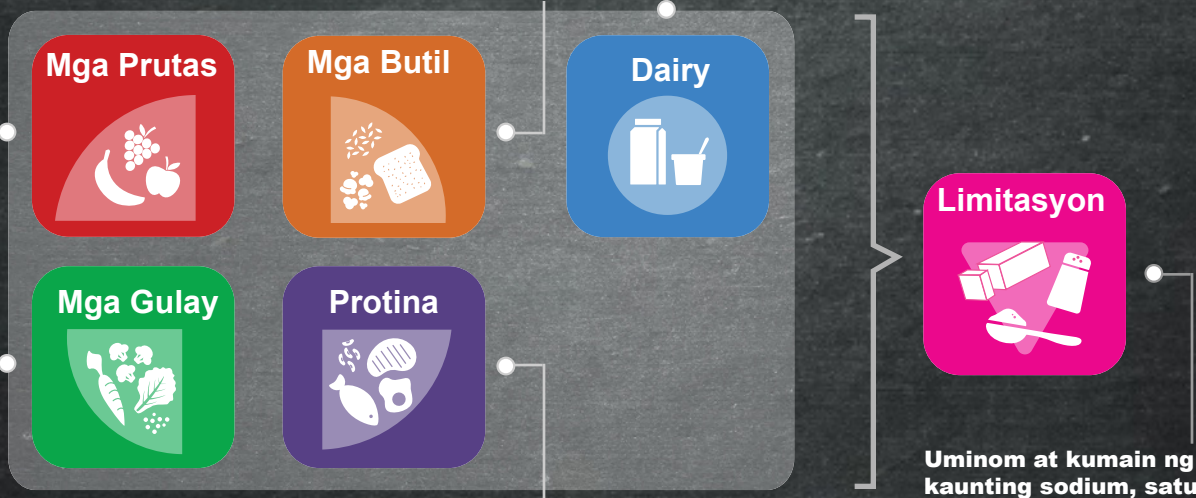
- Piliin ang mga whole fruit—sariwa, frozen, pinatuyo, o de-lata na nasa 100% na katas.
- Tamasahin ang mga prutas kasama ng mga pagkain, bilang meryenda, o bilang isang panghimagas.

Gawing whole grains ang kalahti ng iyong mga butil (grains)

- Maghanap ng mga whole grains na nakalista bilang una o pangalawa sa listahan ng mga sangkap—subukan ang oatmeal, popcorn, whole-grain na tinapay, at brown rice.
- Limitahan ang mga panghimagas at meryenda na galing sa butil (grain), tulad ng mga cake, galyetas, at pastry.

Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt

- Piliin ang fat-free na gatas, yogurt, at inuming soya (soy milk) upang magbawas sa saturated fat.
- Palitan ang sour cream, krema, at regular na keso ng low-fat na yogurt, gatas, at keso.



Gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato: Iba-ibahin ang iyong mga gulay

- Subukang magdagdag ng sariwa, frozen, o de-latang gulay sa mga salad, side, at pangunahing putahe.
- Pumili ng iba't ibang makukulay na gulay na inihahanda sa mga paraang malusog: pinasingawan (steamed), ginisa, inihaw, o hilaw.

Iba-ibahin ang pangkaraniwang pinagmumulan ng iyong protina

- Paghaluin ang mga maprotinang pagkain upang maisama ang pagkaing-dagat, mga patani at gisantes, hindi inasinang mani at buto, mga produktong soya, mga itlog, at mga karne na walang taba at manok.
- Subukan ang mga pangunahing putahe na gawa sa patani at pagkaing-dagat, tulad ng tuna salad o bean chili.

Uminom at kumain ng mas kaunting sodium, saturated fat, at mga dagdag na asukal

- Gamitin ang label ng Nutrition Facts at listahan ng mga sangkap upang limitahan ang mga pagkaing mataas sa sodium, saturated fat, at mga dagdag na asukal.
- Piliin ang mga vegetable oil sa halip na mantikilya, at mga sarsa at sawsawang oil-based sa halip na iyong mga may mantikilya, krema, o keso.
- Uminom ng tubig sa halip na mga maasukal na inumin.

MyWins
ChooseMyPlate.gov

Mahalaga ang lahat ng iyong kinakain at iniinom. Makakatulong sa iyo ang tamang kumbinasyon upang maging mas malusog ngayon at sa panghinaharap. Hanapin ang iyong MyWins!

Bisitahin ang Choose**MyPlate**.gov **upang alamin ang higit pa tungkol dito.**

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.

Center for Nutrition Policy and Promotion
Enero 2016

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