

## Malusog na Mga Gawi sa Pagkakain

Ipinakilala ng tip sheet na ito ang ilang mga malusog na gawi sa pagkain na maaaring talakayin ng mga Direct Profesional ng Serbisyo sa mga indibidwal na kanilang pinaglingkuran at hinihikayat silang pumili ng ilang mga gawi upang subukan.

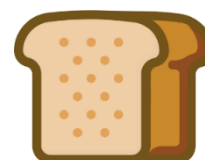
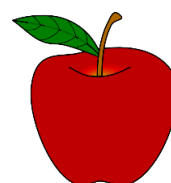
### Bakit mahalagang kumain ng malusog?

Kapag kumakain ka ng malusog, ang iyong katawan ay maaaring manatiling malakas at gumana nang maayos. Nangangahulugan ito na hindi ka magkasakit ng madalas at magkakaroon ng maraming lakas upang gawin ang mga gusto mo!

### Ano ang mga malusog na gawi sa pagkain?

Narito ang isang listahan ng mga gawi na makakatulong sa pagsisimula ka! Maghanap ng 2 o 3 na ikaw at ang indibidwal na sinusuportahan mo ay maaaring subukan upang gumana.

1. Magdagdag ng higit pang mga **gulay** sa iyong araw!
2. Kumain ng **prutas at gulay sa bawat pagkain** at para sa isang malusog na meryenda!
3. Kumain ng mga gulay na madilim **na berde at madulas**, kasama ang kale, collard greens, at spinach.
4. Kumain ng mga **prutas na citrus** na mayaman, kabilang ang mga limon, suha, at dalandan.
5. Kumain ng mga **mani** at anumang uri ng **beans** - mula sa mga beans ng bato hanggang sa mga lentil.
6. Kumain ng mga **mababang-taba na karne**. Kumain ng salmon at iba pang mga **isda** na mayaman sa mga fatty acid na omega3.
7. Lumipat sa **walang taba o mababang taba (1%)** na gatas at iba pang mga produkto ng pagawaan ng gatas!
8. Kumain ng mga pagkaing gawa sa **buong butil**. Tiyakin na ang kinakain ng grainsyou, tulad ng bigas, tinapay o cereal, ay ginawa mula sa hindi pinong mga harina at buong butil.
9. Kumain ng mas kaunting mga pagkain na mataas sa taba, idinagdag na asukal, at asin!
10. Uminom ng **tubig** sa halip na asukal na inumin! Ang mga sodas ay maraming asukal at kaloriya.
11. **Planuhin** ang iyong pagkain nang maaga!
12. **Kumain ng mabagal** at **huminto kapag puno ka**.
13. **Limitahan ang dami ng fast food** na kinakain mo.



Learn more here:

<https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/WhatIsMyPlate>