

Mga Katotohanan sa Fast Food

Puwedeng ipamahagi ang talaang ito ng impormasyon sa Mga Direct Support Professional o DSPs (Mga Propesyonal na Direktang Sumusuporta) para tulungan sila sa paggawang kasama ng mga indibidwal na sinusuportahan nila na maipaliwanag kung paano gagawa ng mga masustansyang pagpili kapag kumakain sa fast food o sa mga fast food na restaurant.

Ano ang fast food?

Ang fast food ay pagkain na ginawa nang mabilisan at madali at ibinibenta sa mga restaurant at snack bar bilang madaliang pagkain o puwedeng iuwi. Kadalasang mura ang fast food ang pagkain na siksik sa enerhiya na may mataas sa asukal, taba, at asin na laman at mababa sa sustansya ang halaga pagdating sa protina, fiber, bitamina at mineral na taglay. Sinasabing ang fast food ay **junk food** Kasama dito ang pizza, fried chicken, burritos, mga sandwich, burger, fries, mga soda, at milkshakes.



Masama ba sa katawan ang fast food?

Ang labis na pagkain ng fast food ay puwedeng maging sanhi ng pagtaas ng timbang; puwedeng makasama sa iyong katawan ang junk food sa maraming paraan. Mas mabuting umiwas sa pagkain ng fast food nang madalas. Puwede ka pa makagawa ng masustansyang pagpili kahit kapag kumakain sa fast food!

Kung kakain ka ng fast food, matutong gumawa ng masustansyang pagpili!

Subukan ang pag-order ng:

- Vegetable salad
- Inihaw na manok o isda
- Regular na sukat ng mga burger, buritos, at sandwich
- Pumili ng buong wheat bread para sa mga sandwich at brown rice na may pagkain ng taga-Asya
- Pumili ng manipis na tinapay ng pizza at dagdagan ng mga gulay
- Uminom ng tubig o piliin ang katas ng prutas kasama ng mga meal

Iwasan ang:

- Mga prinitong pagkain tulad ng French fries, pritong isda, o pritong manok
- Ekstrang cheese, sauce, at sour cream
- Mga soda at milkshake
- Malaking sukat o "sobrang laki" ng burger, pizza, at burritos

Fact Sheet

Marami ka pang malalaman sa: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthier-fast-food.htm>

Reperensya: <http://medical-clinical-reviews.imedpub.com/fast-food-consumption-in-children-a-review.php?aid=6994>