



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN MASUSTANSYANG PAGKAIN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang isang malusog na pamumuhay ay kinabibilangan ng paggawa ng mga desisyon na nagpapabuti sa kalusugan. Nangangahulugan ito ng pag-iisip tungkol sa kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng buhay, kabilang ang pagkain, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagbisita sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga pagpili na mainam sa katawan sa lahat ng mga aspetong ito ng buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Pinagmulan: [Health Affairs](#)

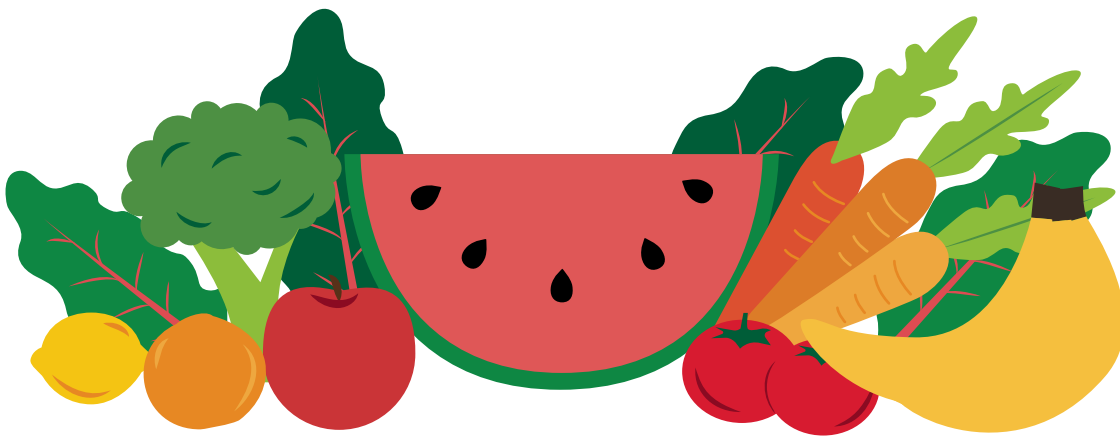
Mga Kapaki-pakinabang na Tip sa Masustansyang Pagkain

Gumawa ng masustansya at nakabalanseng pagkain na may kasamang mga gulay, whole grains, prutas, masustansyang protina, at mga mantikang mainam sa katawan.

Ang [masustansyang plato ng pagkain \(healthy eating plate\)](#) ay makakatulong sa iyong magplano at maghanda ng mga masustansyang pagkain.

Sumubok ng bagong recipe na may kasamang mga sariwang prutas at gulay, at mga pagkaing mas mababa sa saturated fats, tulad ng manok o isda.

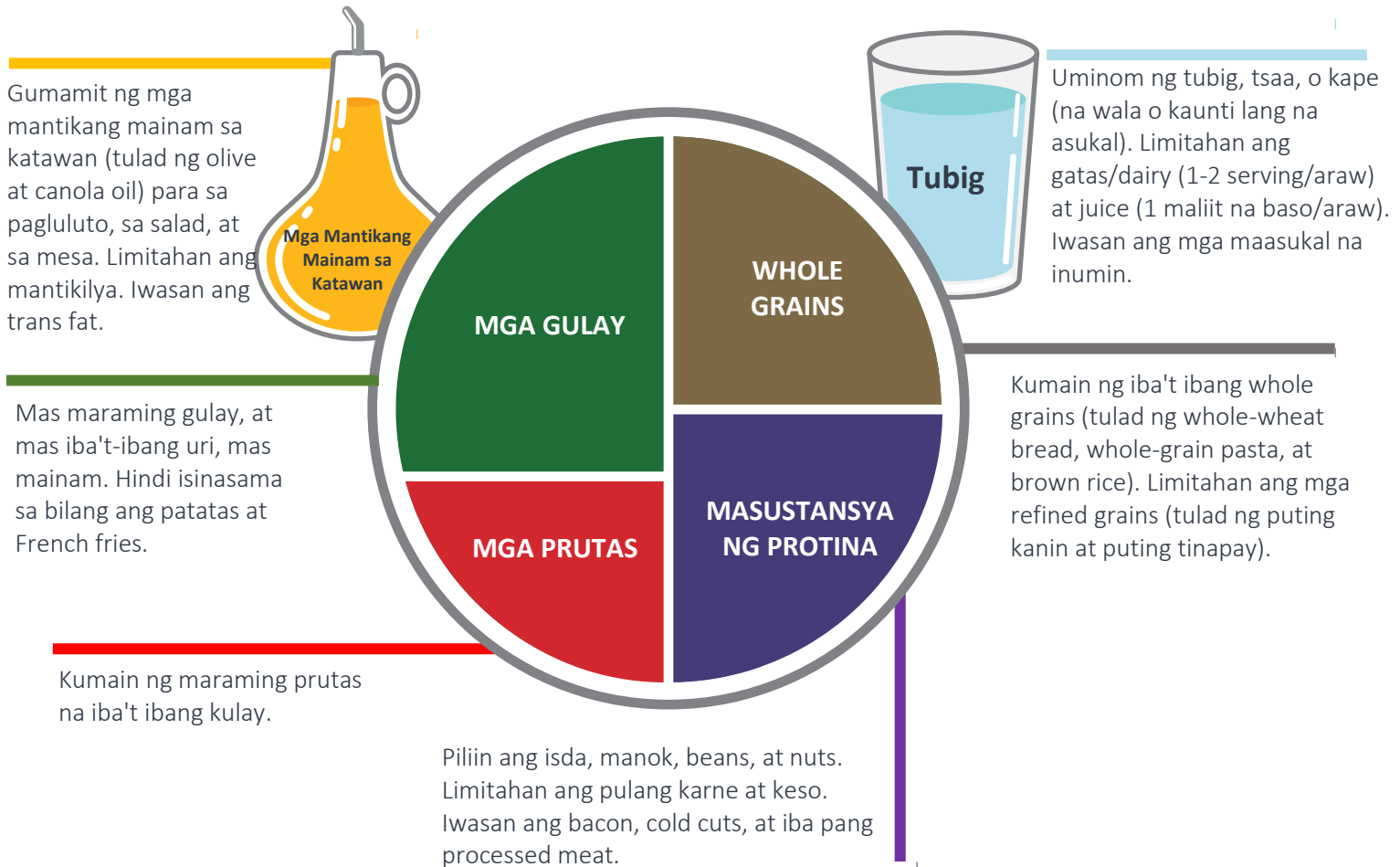
Manatiling hydrated. Uminom ng tatlong malalaking baso ng tubig bawat araw. Iwasan ang mga inuming may asukal.



Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito:

[Bulletin Survey](#)

Masustansyang Plato ng Pagkain (Healthy Eating Plate)



Pinagmulan: [Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)



Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito:

[Bulletin Survey](#)