



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, mga prutas, masustansyang protina, at mga mantikang mainam sa katawan.

Ang [masustansyang plato ng pagkain \(healthy eating plate\)](#) ay makakatulong sa pagplano at paghanda ng mga masustansyang pagkain. Kabilang sa masustansyang diyeta ang mga sariwang prutas at gulay, at mga pagkaing mas mababa sa saturated fats.

Magbigay ng akses sa mga pagpipiliang masustansyang pagkain.

Maglabas ng mga prutas o hiwang gulay o sa ref at i-alok ang mga ito muna kapag hiningan ng meryenda.

Magbigay ng serving ng prutas o gulay sa bawat pagkain.

Kapag posible, isama ang mga indibidwal na pinaglilingkuran mo sa pagpili ng mga pagkain nila at pagtulong sa paghanda ng kanilang sariling pagkain.

Magandang oportunidad ang mga ito upang pag-usapan ang tungkol sa masustansyang pagkain.

Kapag naghahanda at nagsisilbi, isaalang-alang ang kakayahan ng indibidwal na ngumuya o lumunok.

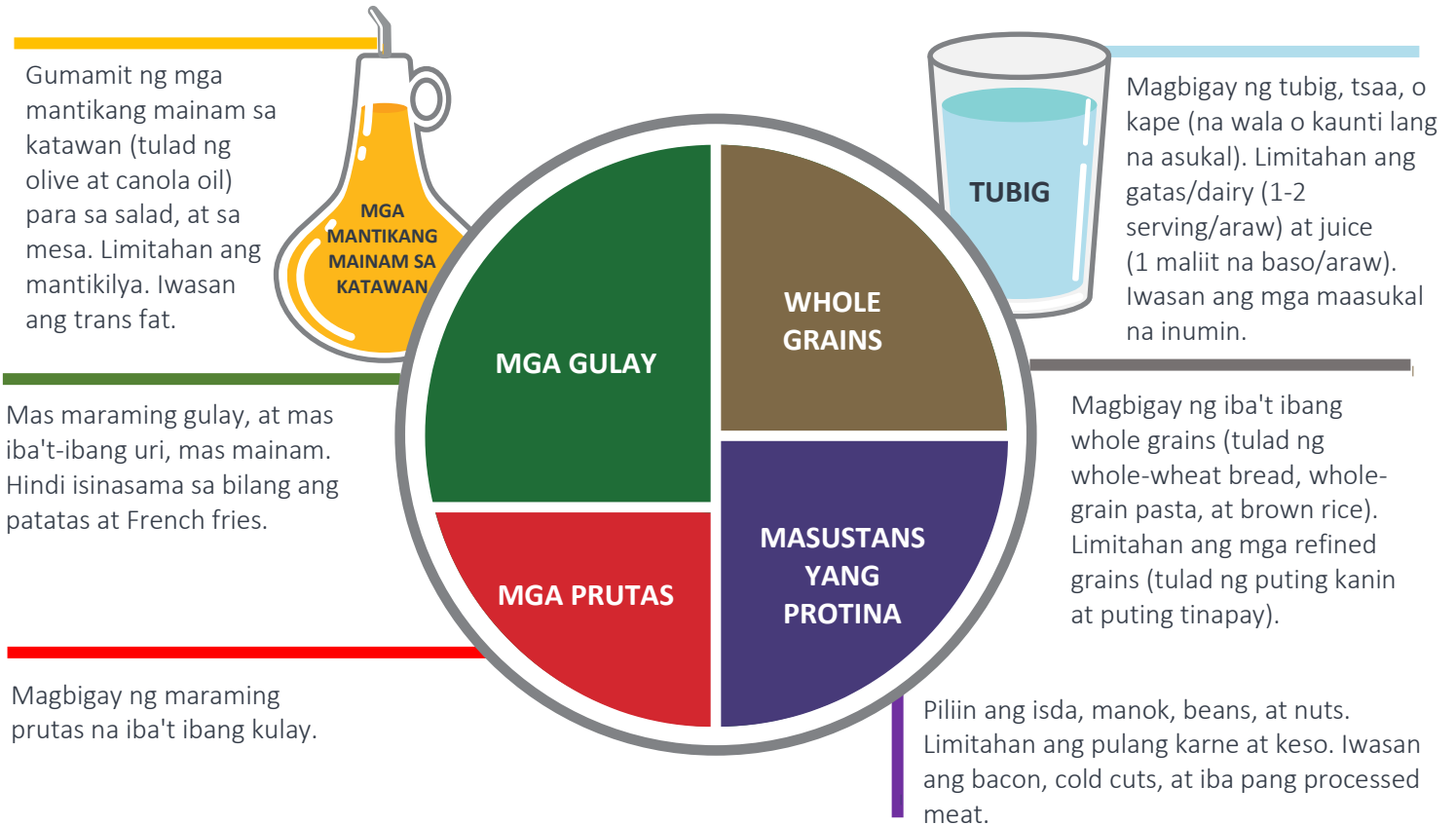
Para sa mga indibidwal na nasa panganib na mabulunan, hiwain ang pagkain sa mas maliliit na piraso at huwag iwanan ang pagkain na maaabot kapag walang bantay.

Tiyakin na [manatiling hydrated](#) ang mga indibidwal na pinaglilingkuran mo at uminom ng sapat na tubig.



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

Masustansyang Plato ng Pagkain (Healthy Eating Plate)



Pinagmulan: [The Council on Quality and Leadership](#); & [Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

Mga Estadistika

Ayon sa pinakabagong NCI survey ng mga nasa hustong gulang sa California na may kapansanang intelektwal at/o kapansanan sa pag-unlad:



28% ANG ITINUTURING NA SOBRA SA TIMBANG AT **33%** AY ITINUTURING NA OBESE, BATAY SA BODY MASS INDEX (BMI).



70% NG MGA NASA HUSTONG GULANG NA KINAPANAYAM AY NAG-ULAT NG HINDI PAGSAGAWA NG ANUMANG REGULAR NA PISIKAL NA AKTIBIDAD O EHERSISYO.

Pinagmulan: CA National Core Indicator Survey data [FY 2020-21](#)

Mga Karagdagang Sanggunian

[Unawain Kung Paano Naaapektuhan ng Kapansanan ang California](#)

Para I-download ang PDF: [CA Disability at Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Pangangalagang Pangkalusugan para sa mga Nasa Hustong Gulang na may mga Kapansanang Intelektwal at Kapansanan sa Pag-unlad](#)

[Healthy Eating Plate | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)