



Health
Canada

Santé
Canada

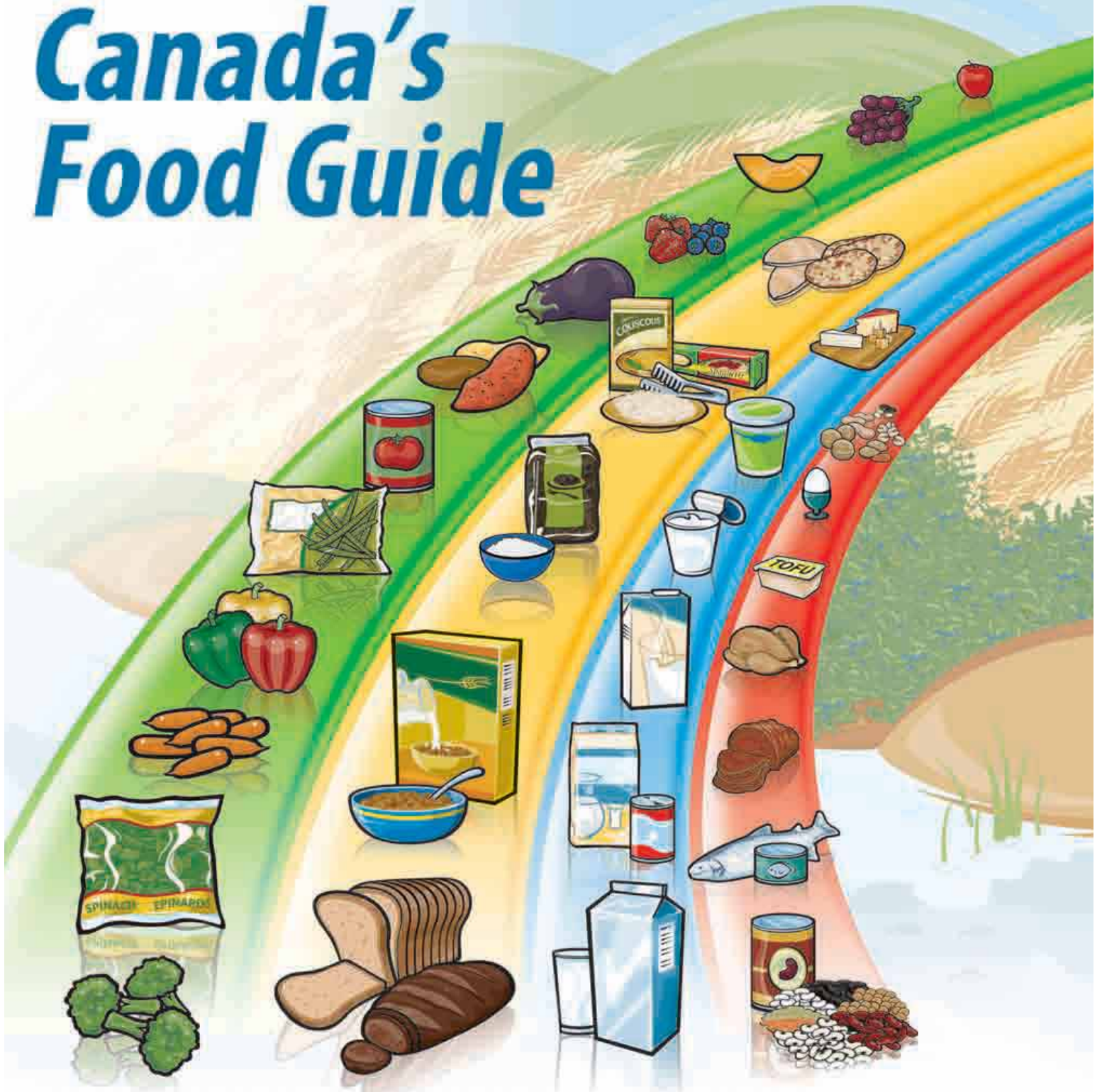
Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Tagalog Version
Guide alimentaire canadien - Version tagalog

Kumain kayo nang maigi sa pamamagitan ng

Canada's Food Guide



Canada 

Inirerekomandang Bilang ng Food Guide Servings bawa't Araw

Gulang na Taón Kasarián	Mga Batà			Mga Teenager		Mga Adulto			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Mga Babae at Mga Lalake			Mga Babae	Mga Lalake	Mga Babae	Mga Lalake	Mga Babae	Mga Lalake
Mga Gulay at Prutas	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Mga Produktong Butil	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Gatas at mga Alternatibo	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Karné at mga Alternatibo	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Ipinapakita ng talángguhit sa itaás kung ilang Food Guide Servings ang kailangan ninyo galing sa bawát isa sa mga apat na grupo ng pagkain bawa't araw.

Ang pagkain ng dami at uri ng pagkaing inirerekomenda at ang pagsunód sa mga tuntunin sa *Canada's Food Guide* ay tutulungan kayong:

- Masapatán ang inyong mga pangangailangan ng bitamina, mineral, at ng ibang sustánsiyá, o pagkaing nakapagpálusóg.
- Bawasan ang inyong panganib na tumabâ, magkaroón ng diyabetis na tipo 2, sakít sa puso, iláng uri ng kanser at osteoporosis.
- Magdagdág sa inyong pangkalahatang kalúsúgan at siglâ.

Anó ang isang Food Guide Serving?

Tingnan ang mga halimbawa sa ibabâ.



Sariwang gulay, frozen na gulay o de-latang gulay
125 mL (½ tasa)



Madahong gulay
Lutó: 125 mL (½ tasa)
Hiláw: 250 mL (1 tasa)



Sariwang prutas, frozen na prutas o de-latang prutas
1 prutas o 125 mL (½ tasa)



100% Katás
125 mL (½ tasa)



Tinapay
1 hiwà (35 g)



Bagel
½ bagel (45 g)



Mga Flatbread
½ pita o ½ tortilla (35 g)



Kanin, bulgur o quinoa
125 mL (½ tasa)



Cereal
Malamíg: 30 g
Mainit: 175 mL (¾ tasa)



Lutóng pasta o couscous
125 mL (½ tasa)



Gatas o gatas na pinulbos (muling ginawang likidó, o reconstituted)
250 mL (1 tasa)



De-latang gatas (ebaporada)
125 mL (½ tasa)



Ínúming galing sa balatong na may karagdagang sustansiya (fortified soy beverage)
250 mL (1 tasa)



Yogurt
175 g (¾ tasa)



Kefir
175 g (¾ tasa)



Keso
50 g (1 ½ onsa)



Lutóng isdâ, mga pagkaing-dagat na may balát (shellfish), poultry (tulad ng manok), karneng may kaunting tabâ
75 g (2 ½ onsa)/125 mL (½ tasa)



Mga lutóng gulay na butó, o mga legume
175 mL (¾ tasa)



Tokwa
150 g o 175 mL (¾ tasa)



Mga Itlóg
2 itlóg



Mantikilyang galing sa maní (peanut butter) o galing sa nuwés (nut butters)
30 mL (2 kutsara)



Binalatáng nuwés at mga butó
60 mL (¼ tasa)

Mga Mantikà at Tabâ

- Kumain din ng kaunting unsaturated fat – 30 hanggang 45 mL (2 hanggang 3 kutsara) – bawa't araw. Kasama dito ang mga mantikang ginagamit sa paglutó, mga sarsa para sa mga ensalada (salad dressings), margarina at mayonesa.
- Gumamit ng mga mantikang galing sa gulay, o vegetable oil, tulad ng canola, oliba at balatong.
- Pumili ng mga malambot na margarina na may mababang saturated fat at trans fat.
- Huwág masyadong kumain ng mantikilya, matigás na margarina, tabâ ng baboy (lard) at shortening.



Gawing makabuluhán ang bawa't Food Guide Serving... *nasaan man kayo – sa bahay, sa paaralan, sa trabaho, o kapag kumakain sa labas!*

▶ **Kumain bawa't araw ng isa man lamang gulay na berdeng-berde at isang gulay na kulay dalandán.**

- Kumain ng mga berdeng-berde gulay, tulad ng brokoli, litsugas na romaine at espinaka.
- Kumain ng gulay na kulay dalandán tulad ng mga carrots, kamote at kalabasang taglamíg (winter squash).

▶ **Pumili ng mga gulay at prutas na dinagdagán noong hinandâ ng kaunting - o walang - taba, asukal o asin.**

- Kumain ng mga gulay na siningawán (steamed), hinurnó (baked) o ginisá (stir-fried), sa halip na pinirito (deep-fried).

▶ **Mas madalás na kumain ng mga gulay at prutas kaysa sa uminom ng katás.**

▶ **Gawing buong-butíl, o whole grain, ang kalahati man lamang ng inyong produktong butíl, o grain products, bawa't araw.**

- Kumain ng iba't-ibang buong butíl tulad ng sebáda (barley), brown na bigás, obena (oats), quinoa at ligáw na bigás (wild rice).
- Kumain ng mga tinapay na buong-butíl, oatmeal o buong-trigong pasta (whole wheat pasta).

▶ **Pumili ng mga produktong butíl na mas mababâ sa taba, asukal o asin.**

- Paghambingín ang mga talanguhit ng Nutrition Facts sa mga taták upang makapiling mahusay.
- Lasapín ang tunay na lasa ng mga produktong butíl. Kapag nagdaragdag ng mga sarsa o mga pamahid, gumamit ng kaunti lamang.

▶ **Uminóm ng skim, 1%, o 2% na gatas bawa't araw.**

- Uminóm ng 500 mL (2 tasa) ng gatas bawa't araw upang maging sapat ang bitamina D.
- Uminóm ng mga ínuming galing sa balatong na may karagdagang sustansiya (fortified soy beverages) kung hindi kayo umiinom ng gatas.

▶ **Pumili ng mga alternatibong gatas na may mas kaunting tabâ.**

- Paghambingín ang mga talanguhit ng Nutrition Facts na nasa mga yogurt o keso upang makapiling mahusay.

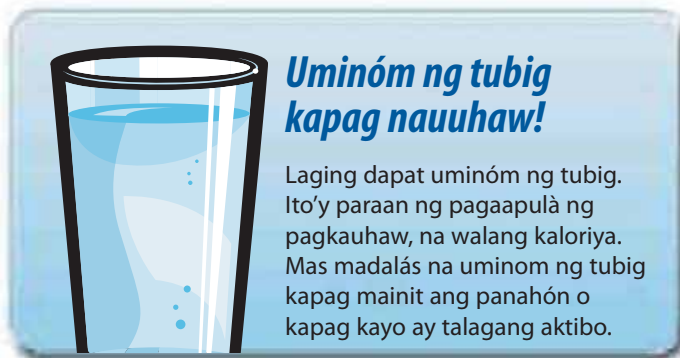
▶ **Madalás na kumain ng mga alternatibo sa karne, tulad ng mga patani, lentehas, at tokwa.**

▶ **Kumain bawa't linggo ng dalawang Food Guide Servings man lamang ng isdâ. ***

- Pumili ng isdâ, tulad ng char, tambán (herring), mackerel, salmón, sardinas at trout.

▶ **Piliin ang karneng may kaunting tabâ at mga alternatibo nitong mayroong kaunting - o walang - dagdag na tabâ o asín.**

- Tanggalín ang nakikitang tabâ mula sa mga karné. Tanggalín ang balát ng poultry (tulad ng manok).
- Gamitin ang mga paraan ng paglutò tulad ng pag-ihaw (roasting), pag-hurnó (baking) o pagsuám (poaching), na nangangailangan ng kaunting - o walang - dagdág na tabâ.
- Kung kumakain kayo ng mga luncheon meat, longganisa, o packaged meats, piliin ang mga produktong kaunti lamang ang asín (sodium) at tabâ.



* Nagbibigay ang Health Canada ng payo tungkol sa pagtatasa ng pagkalantad sa merkuryo mula sa iláng uri ng isdâ. Sangguniín ang www.healthcanada.gc.ca para sa pinakabagong impormasyon.

Payo para sa mga iba't-ibang edad at hakbáng...

Mga batà

Ang pagsunod sa *Canada's Food Guide* ay tumutulong sa paglakí at pagpapalusóg ng mga batà.

Hindí magana sa pagkain ang mga maliliit na batà at kailangan nila ng mga kaloriya upang lumakí at lumakás.

- Maghandà ng mga maliliit na serving ng masustansiyang pagkain at meryenda bawà't araw.
- Huwag bawalan ang mga masustansiyang pagkain dahil sa kanilang nilalamáng taba. Maghandà ng iba't-ibang pagkain mula sa apat na grupo ng pagkain.
- At ang pinakamahalaga... maging isang mahusay na huwaran.

Mga babaeng máaaring magkaanak

Bawà't araw, kailangan ng lahat ng mga babaeng máaaring mabuntís, at ng mga babaeng buntis o nagpapasuso, ng multivitamin na may **follic acid**. Kailangang siguraduhin ng mga babaeng buntis na ang kanilang multivitamin ay mayroong **iron** din. Máaari kang matulungan ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan (health care professional) na malaman kung aling multivitamin ang angkóp sa inyo.

Mas maraming kaloriya ang kailangan ng mga buntis at nagpapasusong babae. Dapat magdagdág pa ng 2 hanggang 3 Food Guide Servings bawà't araw.

Eto ang dalawang halimbawà:

- Kumain ng prutas at yogurt para sa meryenda, o kaya
- Kumain ng isa pang hiwà ng tinapay sa almusál at isa pang basong gatas sa hapunan.

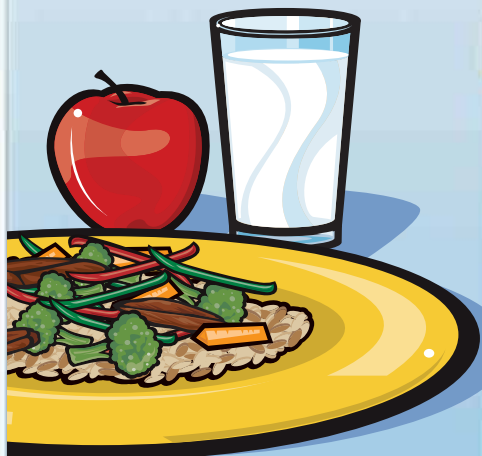
Mga lalake at babaeng lagpás sa 50 taóng gulang

Ang pangangailangan ng **bitamina D** ay tumataas para sa mga taong lagpás sa 50 taóng gulang.

Bukod sa pagsunod sa *Canada's Food Guide*, lahat ng taong lagpás sa 50 taóng gulang ay dapat uminóm ng pang-araw-araw na suplementong bitamina D na 10 µg (400 IU/UI).

Paano ko bibilangin ang Food Guide Servings bawà't beses na kumakain ako?

Eto ang isang halimbawà:



Gulay at kárneng-bakang ginisá at kanin, isáng basong gatas at isáng mansanas para sa himagas (dessert).

250 mL (1 tasa) ng hinalong brokoli, carrots at siling pulá = 2 Food Guide Servings ng mga **Gulay at Prutas**

75 g (2 ½ oz.) kárneng-bakang may kaunting taba = 1 Food Guide Serving ng **Karné at mga Alternatibo nito**

250 mL (1 tasa) brown na kanin = 2 Food Guide Servings ng mga **Produktong Butil**

5 mL (1 kutsarita) mantikang canola = bahagi ng mga **Mantikà at Tabà** na kakainin ninyo para sa araw

250 mL (1 tasa) 1% na gatas = 1 Food Guide Serving ng **Gatas at mga Alternatibo nito**

1 mansanas = 1 Food Guide Serving ng **Gulay at Prutas**

Kumain kayong mabuti at maging aktibo kayo ngayón at araw-araw!

Kabilang sa mga benepisyo ng kumakain nang mabuti at ng pagiging aktibo ang:

- Mas mahusay na pangkalahatang kalúsúgan.
- Mas mabuting pakiramdam at mas magandá.
- Mas mababang panganib na magkasakit.
- Mas masiglá.
- Timbang na mabuti sa kalusugan.
- Mga mas malakás na kalamnán at butó.

Maging aktibo kayó

Ang pagiging aktibo bawá't araw ay isang hakbáng patungo sa mas mabuting kalúsúgan at timbang na mabuti sa kalusugan.

Inirerekumenda na magkaroon ang mga nasa hustong gulang ng hindi bababa sa 2 ½ oras ng katamtaman hanggang sa masiglang pisikal na aktibidad bawat linggo at sa mga bata naman ang hindi bababa sa 60 minuto bawat araw. Hindi ninyo kailangang gawin ito lahat nang sabay-sabay. Pumili ng magkaka-ibang aktibidad para sa buong linggo.

Magsimula nang dahan-dahan at dagdagán ito.

Kumain kayo nang maigi

Ang isa pang mahalagang hakbáng patungo sa mas mabuting kalúsúgan at timbang na mabuti sa kalusugan ay ang pagsunód sa *Canada's Food Guide* sa pamamagitan ng:

- Pagkain ng inirerekomendang dami at uri ng pagkain bawá't araw.
- Ang hindi madalás na pagkain ng mga pagkain at inuming may maraming kaloriya, tabâ, asukal o asín (sodium) tulad ng mga cake at pasteleríya, tsokolate at candy, cookies at granola bars, doughnuts at muffins, ice cream at mga frozen dessert, french fries, potato chips, nachos at mga meryendang maalat, alak, mga ínuming may lasang prutas, mga soft drinks, sports at energy drinks, at mga matamis na ínuming mainit o malamig.

Basahin ninyo ang etiketa

- Paghambingín ninyo ang mga talanguhit ng Nutrition Facts sa mga etiketa ng pagkain upang makapili ng mga produktong may mas kaunting tabâ, saturated fat, trans fat, asukal at sodium.
- Tandaán na ang mga kaloriya at sustánsiyang nakalistá ay para sa dami ng pagkaing makikita sa ibabaw ng talanguhit ng Nutrition Facts.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

Huwag kayong laging kumain ng trans fat

Kapag waláng talanguhit ng Nutrition Facts, humingí kayo ng impormasyon ukol sa sustánsiyá upang makapili ng mga pagkaing mas mababâ sa mga trans fat at saturated fats.

Kumilos na kayo ngayón...

- ✓ Mag-almusal kayo araw-araw. Maaari itong makatulong sa paghadláng ng inyong gutom makalipas ang ilang oras.
- ✓ Maglakad kayo saanmán maari – bumabâ sa bus nang maaga, gamitin ang hagdanan.
- ✓ Magbenepisyo kayo mulâ sa kinakain ninyong gulay at prutas tuwing kumakain at nagmemeryenda kayo.
- ✓ Bawasan ninyo ang panahón ng pagiging hindi aktibo, tulad ng panonoód ng TV o paglalaró ng computer games.
- ✓ Humingí kayo ng impormasyon tungkol sa sustánsiyá ng mga putahe sa menú kapag kumakain kayo sa labas upang matulungan kayong pumili ng mga pagkaing mas mabuti sa inyong kalusugan.
- ✓ Malugód kayong kumain kasama ang inyong pamilya at mga kaibigan!
- ✓ Maglaán kayo ng panahón upang makakain at malugód na malasáp ang bawá't kagat!

Upang makatanggap ng karagdagang impormasyon, mga interactive tools o mga karagdagang kopya, pumuntá sa Canada's Food Guide on-line sa:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

O kaya'y makipag-alám sa:

Publications

Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9

E-Mail: publications@hc-sc.gc.ca

Fax: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.

Également disponible en français et certaines autres langues.

Ang publikasyong ito ay maari ninyong makuha sa ibang anyó.