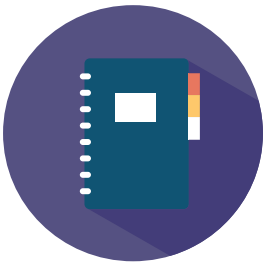
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

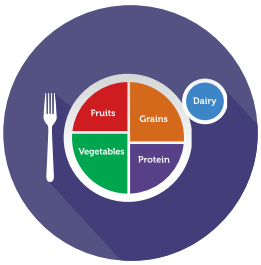
Pinadaling pagpaplano ng pagkain

Ang pagpaplano ng masususTansyang pagkain nang maaga ay makakatulong sa iyo na manatili sa isang nakapagpapalusog na estilo ng pagkain. Kung ika'y bago sa pagpaplano ng pagkain, magsimula sa maliit at dahan-dahang dagdagan ito.



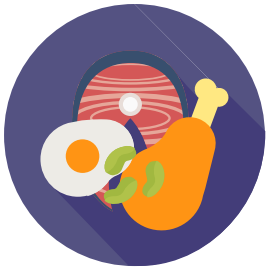
Planuhin ang iyong mga kakainin

Ibalangkas ang mga pagkain na plano mong kainin para sa linggo at gamitin ito bilang gabay. Siguraduhing ilista rin ang mga inumin at meryenda!



Maghanap ng Balanse

Kung kumain ka ng mga gulay, dairy, at protina sa isang oras ng pagkain, magsama ng prutas at mga butil (grains) sa susunod upang mapabilang ang lahat ng 5 grupo ng pagkain.

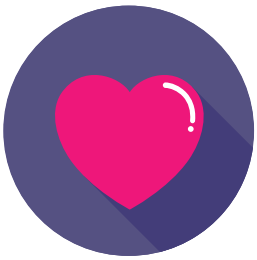


Pag-iba-ibahin ang mga maprotinang pagkain

Pumili ng iba't ibang maprotinang pagkain sa buong linggo. Kung kumain ka ng manok sa isang araw, subukan ang pagkaing-dagat, patani (beans), karneng walang taba o mga itlog sa ibang araw.

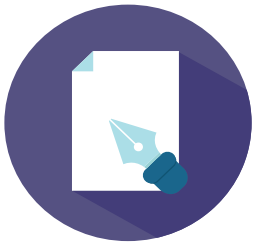
Gumawa ng listahan ng mga bilihin

Magsimula sa pamamagitan ng paglilista ng mga sangkap para sa mga putaheng plano mong gawin. Tanggalin ang mga bagay na mayroon ka na.



Huwag sayangin ang mga tirang pagkain

Gumawa ng sapat na dami ng isang putahe upang makain nang ilang beses sa buong linggo. Gawing bahagi ng iyong plano ang mga tirang pagkain upang makatipid sa pera at oras.



Maglista ng karagdagang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano
Pumunta sa Choose MyPlate.gov **para sa higit pang impormasyon.**

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

MPMW Tipsheet No. 2
Oktubre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapagpahiram, tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad.