

**Gabay sa
pagkain
ng Canada**

Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.

**Kumain ng iba't ibang uri ng masusustansyang
pagkain araw-araw**

Kumain ng
maraming
gulay at prutas

Kumain ng
mga pagkaing
may protina

Tubig ang
gawing
pangunahing
inumin

Piliin ang
buong butil
na pagkain



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinakatawain ng Ministro ng Kalusugan, 2019
Print Cat: H16L-2571-201911 ISBN: 978-0-660-29807-5 PDF Cat: H16L-2571-201911-PDF ISBN: 978-0-660-29810-1 Pub: 160680

Tuklasin ang iyong gabay sa pagkain sa
Canada.ca/FoodGuide

**Gabay sa
pagkain
ng Canada**

Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.

Ang masustansyang pagkain ay hindi lang sa mga nakasanayan mong pagkain



Isaisip ang iyong nakasanayan sa pagkain



Magluto nang mas madalas



Namnamin ang iyong pagkain



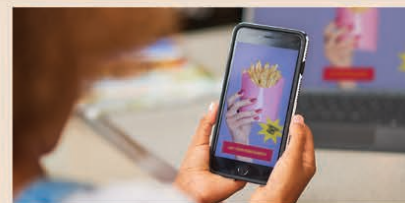
Kumain nang may kasalo



Basahin mo ang mga label ng pagkain



Limitahan ang mga pagkaing mataas sa sodium, asukal, o saturated fat



Maging matalino sa marketing ng pagkain

Mga rekomendasyon sa malusog na pagkain



Ang malusog na pagkain ay higit pa sa mga pagkaing kinakain mo. Ito rin ay tungkol sa kung saan, kailan, bakit at paano ka kumakain.

Magkaroon ng kamalayan sa iyong mga gawi sa pagkain

- | Maglaan ng oras para kumain
- | Pansinin kapag ikaw ay nagugutom at kapag ikaw ay busog

Magluto nang mas madalas

- | Planuhin kung ano ang iyong kinakain
- | Isali ang iba sa pagpapalano at paghahanda ng mga pagkain

Tamasahin ang iyong pagkain

- | Ang kultura at mga tradisyon ng pagkain ay maaaring maging bahagi ng malusog na pagkain

Kumain kasama ang iba

Ugaliing kumain ng iba't ibang masusustansyang pagkain araw-araw.

Kumain ng maraming gulay at mga prutas, mga whole grain na pagkain at mga protinang pagkain. Pumili ng mga pagkaing protina na nagmumula sa mga halaman nang mas madalas.

- | Pumili ng mga pagkaing may malusog na taba sa halip na puspos ng taba

Limitahan ang mga labis na naprosesong pagkain. Kung pipiliin mo ang mga pagkaing ito, kainin ang mga ito nang hindi madalas at sa maliliit na halaga.

- | Maghanda ng mga pagkain at mga meryenda gamit ang mga sangkap na kaunti o walang idinagdag na asin, asukal o puspos ng taba
- | Pumili ng mas malusog na mga opsyon sa menu kapag kumakain sa labas

Gawin ang tubig na iyong piniling inumin

- | Palitan ang mga matamis na inumin ng tubig

Gumamit ng mga label sa pagkain

Magkaroon ng kamalayan na ang pagmemerkado ng pagkain ay maaaring maka-impluwensya sa iyong mga pamimili

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinakatawan ng Ministro ng Kalusugan, 2019 | Cat: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | Pub.: 180394