

Malusog na Tanghalian

(Tagalog Version)

321



Ang isang balanseng pagkain ay mahalaga para sa paglaki ng mga bata. Ang sobrang pagkain o labis na pagkain ng enerhiya ay maaaring humantong sa obesity, na nagpapataas sa panganib ng malalang sakit tulad ng mataas na presyon ng dugo, diyabetis at sakit sa puso. Sa kabilang banda, ang malnutrisyon ay hahadlang sa paglaki at pag-unlad ng katawan. Upang matulungan ang mga bata sa paaralan na magkaroon ng mahusay na kaugalian sa pagkain, mahalaga na dapat nating bigyan sila ng isang balanse at maayos na tanghalian at bigyan din sila ng gabay para makagawa ng malusog na pagpili ng kakainin.

3 hakbang para sa isang malusog na tanghalian

- 1 Ang tamang dami
- 2 Mga Pagpipilian sa matalinong pagkain
- 3 Malusog na pamamaraan ng pagluluto



Ang tamang dami

Ang tamang-dami ng pagkain ay naglalaan ng lahat ng mga kinakailangang nutrisyon nang walang labis na enerhiya. Sa pangkalahatan,

- mga butil ang pangunahin pagkain
- ang iba pa ay dapat na binubuo ng gulay at kaunting karne.

Kung ang isang lunch box/plate ay nahahati sa **anim na bahagi**, ang **mga butil** ay dapat kunin ang tatlo; dalawa sa natitira ay dapat na **mga gulay** at ang isa ay dapat pumunta sa **karne (at ang mga alternatibo nito)**. Dahil dito, ang ratio sa **mga butil** (hal. kanin at noodles), **mga gulay** at **karne** ay **3: 2:1**.



Mga pagpipilian sa matalinong pagkain

Bilang isang pangkalahatang panuntunan, ang malusog na tanghalian ay dapat na mataas sa fibre, mababa sa mantika (taba), asin (sodium) at asukal. Madaling makamit ang layuning ito sa pamamagitan ng paggawa ng malusog na mga pagpipilian sa pagkain.

Gumamit ng iba-ibang sariwang pagkain

Mga butil	Buong butil o butil na may nakalagay na mga gulay Halimbawa: bigas na brown, bigas na may kasamang mais, at tinapay na wholemeal
Mga gulay	Sariwang gulay (hindi nakapreserba), gourd at kabute Halimbawa: namumulaklak na repolyong Chinese, karot, kalabasa, kamatis at kabuteng shiitake
Karne, isda, itlog at mga alternatibo	Karneng low-fat (lean meat) Halimbawa: lean pork chop, tenderloin ng baka, walang balat na manok, isda at mga itlog Hindi piniritong mga produkto ng soybean Halimbawa: sariwang soybean stick at bean curd

Samantala, ang pagkain ng mga pagkaing mataas sa taba, asin o asukal ay dapat bawasan.

Limitadong Item sa Pagkain	<ul style="list-style-type: none"> • Ang mga karneng mataba gaya ng spare ribs, brisket ng baka at pakpak ng manok • Prinoseso o prineserbang pagkain tulad ng karneng-baboy na BBQ, sausage, prineserbang mustard green at mga textured vegetable protein • Sinangag o fried na noodles • Sarsa o gravy na mataas sa asin, asukal o taba tulad ng lo sui marinade, fermented soybean curd, matamis at maasim na sarsa, puting sarsa/curry (ginawa gamit ang full cream milk o evaporated milk)
Mga Pagkaing Mahigpit na Ipinagbabawal	<ul style="list-style-type: none"> • Piniritong mga pagkain tulad ng piniritong pork chop, piniritong bean curd puff at mga e-fu noodles • Ang sarsa o gravy na may cream o coconut cream tulad ng puting sarsa na gawa sa cream, at curry na gawa sa coconut cream • Masyadong maalat na pagkain tulad ng daing na isda, itlog maalat at prineserbang Chinese sausage

Hindi dapat isabay ang dessert sa mga main meal dahil maaaring mas piliin ng mga bata na huwag ubusin ang kanilang pagkain para sa dessert, na sanhi ng kakulangan sa nutrisyon, o makaranas ng labis na pagkain ng enerhiya kapag naubos ang dessert. Karagdagan pa, ang pinakamabuting inumin ay tubig.

Malusog na pamamaraan ng pagluluto

Ang pamamaraan ng pagluluto ay nakakaapekto sa nutrisyon (kabilang ang nilalaman na asukal, asin, taba at enerhiya) ng mga pagkain. Narito sa ibaba ang ilang mga tip tungkol sa malusog na pagluluto:

- Pumili ng mga pamamaraan ng pagluluto na mababa-sa-taba, tulad ng steaming, pagpapakulo pagba-bake at paggisa na may kaunting mantika lamang.
- Isaalang-alang ang natural na mga panimpla tulad ng luya, bawang, aniseed at iba pang herb bilang pampalasa.
- Pumili ng mga putahe na may kaunting sarsa, o palitan ang mga ready-to-use na sarsa nang mga homemade ng mga sariwang sangkap tulad ng kamatis o kalabasa.

Sample menu

Istilong Chinese		Istilong Kanluranin	
Fish fillet na may sarsa ng sweet corn (inihain na may kanin at gulay)	+ Kabute at snap peas	Fusilli tricolore bolognaise	+ Broccoli
Steamed pork patty na may pinatuyong shiitake na kabute at mga water chestnut (inihain kasama ng brown rice)	+ Repolyo	Capellini ("angel hair") na may mga clam at herb	+ Pipino at talong
Ginising gulay at karneng baboy (inihain na may kanin)	+ Upo	Sandwich: lettuce at tuna sa tinapay na wholemeal	+ Sweet corn

Malusog na Tanghalian 321 Angkop para sa lahat

Ang mga rekomendasyon para sa malusog na tanghalian, kapag pinag-uusapan ang dami at kalidad, ay aplikable rin sa ibang mga pangunahing pagkain. Ang pinakaepektibong paraan upang mapaunlad ang ugali ng mga bata sa malusog na pagkain ay ang maging kanilang huwaran. Dahil nagsasalò ang mga adulto at mga bata sa mga parehong prinsipyo ng malusog na pagkain, dapat nilang sundin ang mga rekomendasyon sa itaas nang sama-sama at regular na kumain nang malusog.



Website ng Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" Website
https://school.eatsmart.gov.hk



Malusog na Tanghalian 321