

Matalino na Tanghalian

321

Tagalog version



Ang kahalagahan ng balanseng diyeta



Binibigyan ng balanseng diyeta ang mga bata ng lahat ng kinakailangang sustansya para sa malusog na paglaki. Pinahuhusay din nito ang kanilang kakayahan na mag-aral at binabawasan ang karamdaman.

Ang sikreto ng masustansyang tanghalian

Ang isang malusog na lunch box ay dapat magbigay ng mga butil (hal. rice vermicelli, noodles at kanin), mga gulay, at karne at ang mga alternatibo nito sa ratio na 3:2:1.

Kung ang malusog na baunan sa tanghalian ay nahahati sa anim na bahagi, ang mga butil ay dapat umuukupa sa tatlo; ang mga gulay ay dapat umuukupa sa dalawa, at ang karne at mga alternatibo nito ay dapat umuukupa sa isa. Sa madaling salita, ang sukat ng mga butil, mga gulay, at karne at mga alternatibo nito ay 3:2:1.



Mga butil
Umuukupa sa tatlong bahagi

Mga gulay
Umuukupa sa dalawang bahagi

Karne
Umuukupa sa dalawang bahagi

Maging matalino sa pagkain

Ano ang dapat na kasama sa masustansyang tanghalian?

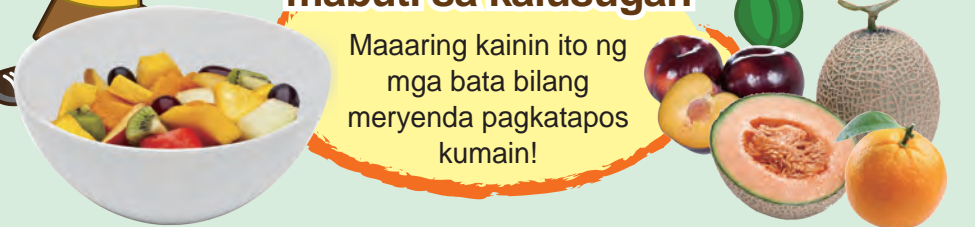
Sagot: Mga butil at gulay ang dapat na umuukupa sa pinakamalaking bahagi, sinusundan ng karne at prutas.

- Ang **mga butil** ang pangunahing pinagkukunan ng enerhiya. Maaari silang magbigay ng kailangan ng mga bata sa panahon ng pag-aaral at ehersisyo. Kasama sa pagkain sa ilalim ng kategoryang ito ang: congee, rice vermicelli, noodles, kanin, tinapay at mga patatas.
- Maraming iba't ibang pagpipilian ng **mga gulay**, hal. choy sum, spinach, bok choy, wax gourd, hairy gourd, pinatuyong kabute at straw mushroom, atbp.
- Inirerekomenda ang **karneng walang taba**, isda o manok na walang balat. Ang mga itlog at bean curd ay mga mahusay ding alternatibo.
- **Tubig** ang palaging gustong inumin. Kasama sa iba pang malusog na opsyon ang mababa sa asukal na soymilk, mababa sa taba na gatas, skimmed na gatas at malinaw na sopas.
- Pumili ng sariwang pagkain. Pumili ng mas kaunting processed, preserved at deep-fried na pagkain tulad ng sausage, ham, bacon at deep-fried pork chops.



Ang prutas ay malasa at mabuti sa kalusugan

Maaaring kainin ito ng mga bata bilang meryenda pagkatapos kumain!



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



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



Matalino na Tanghalian 321