

2

Inirekomendang pang-araw-araw na pagkain para sa mga nasa hustong edad

Prutas



2 kutsara ng sultanas



1 mansanas



Kalahati ng isang maliit na baso na walang-idinagdag-na-asukal na katas ng prutas

2-3

Inirekomendang pang-araw-araw na pagkain para sa mga nasa hustong edad

Protina



100g Isda



80g na Manok at mga kauri nito



1 Tasa ng de-latang legumes/beans



Para sa libheng edukasyon sa kalusugan at mga mapagkukunan ng impormasyon, mangyaring makipag-ugnay sa ECCQ Chronic Disease Program:
07 3844 9166 or www.eccq.com.au

Maghain ng tama para sa iyong sarili

Ang iyong gabay sa malusog paghahain (healthy serving sizes)



Filipino

Ano ang isang serving size?

- Ang pamantayang sukat (standard size) na magagamit para sabihin sa iyo kung gaano karaming pagkain ang dapat mong kainin
- Ginagamit natin ang mga sukat sa paghahanda ng pagkain upang matiyak na nakakatanggap ka ng sapat na sustansya at malusog na balanse sa pagkain ng taba, carbohydrates at protina
- Ang iba't-ibang mga kasangkapan na maaari mong gamitin upang masukat ang paghahanda ng pagkain
- Ang bawat palad ay may hawak na isang serving



1 Tasa = 250ml

5

Inirerekomandang pang-araw-araw na pagkain para sa mga nasa hustong edad

Mga gulay



1 Tasa ng halo-halong berdeng salad



½ Tasa ng lutong gulay



1 Malaking karot

4-6

Inirerekomandang pang-araw-araw na pagkain para sa mga nasa hustong edad

Mga Butil/Cereal



1 Hiwa ng wholegrain na tinapay



½ Tasa ng lutong wholegrain na bigas (rice)



½ Tasa ng lutong wholegrain na pasta

2-4

Inirerekomandang pang-araw-araw na pagkain para sa mga nasa hustong edad

Gawa sa gatas



1 Tasa na gatas ng baka o may-dagdag na calcium na alternatibo



Isang 200g na mangkok ng low fat na yogurt



2 hiwa ng may-pinababang-taba na keso (40g)