

Listahan ng Katumbas na Pagkain

(Tagalog Version)

Isang Serving Mga Butil



Puting kanin (luto),
1 kutsara



Hindi-pinirito,
noodles
1/3 mangkok



Patatas
1 maliit
(kasing laki ng itlog)



Tinapay,
1/2 hiwa



Bun o bread roll,
1 piraso
(kasing laki ng bola ng tennis)

Isang Serving Gulay



Mga Gulay (luto),
1/2 mangkok

Isang Serving Mga Prutas



Mga hiniwang prutas
1/2 mangkok



Buong prutas
1 katamtaman ang laki



Pinatuyong prutas,
1 kutsara

Isang Serving Karne, isda, itlog at mga kahalili



Manok, baka, baboy at isda
(luto), 30g
(kasing laki ng bola ng table tennis)



Pinatuyong beans
1/2 mangkok



Silky tofu,
1 piraso



Itlog
1 katamtaman
ang laki

Isang Serving Gatas at mga kahalili

(o Mga produktong dairy)

Edad 2-5:
Gatas na low-fat
Edad 5 o higit pa:
Low-fat o skimmed milk



Low-fat/
skimmed milk,
1 baso



Low-fat na keso,
2 hiwa

Isang Serving Taba at Mantika

Hindi hihigit sa 2 kutsarang mantika ang dapat gamitin para sa pagluluto para sa bawat tao sa bawat main meal



Vegetable oil,
1 kutsarita



Salad dressing,
1 kutsara

Inirerekomandang Sukat ng Serving sa bawat Main Meal (Almusal, Tanghalian, Hapunan)	Nursery hanggang Kindergarten	Kindergarten 2 hanggang Kindergarten 3
Mga Butil	Humigit-kumulang 3 serving	Humigit-kumulang 4 serving
Mga Gulay	Humigit-kumulang 1/2 serving	Humigit-kumulang 1 serving
Karne, Isda, itlog at mga kahalili	Humigit-kumulang 1/2 serving	Humigit-kumulang 1 serving
Mantika (para sa pagluluto)	Hindi hihigit sa 2 serving	

Inirerekomandang Sukat ng Serving ng Meryenda	
Buong-araw sa paaralan (Dalawang beses na meryenda sa isang araw)	Meryenda sa umaga: 1/2 serving ng prutas Meryenda sa hapon: 1 serving ng produktong dairy 1 serving ng mga butil
Kalahating-araw sa paaralan (Isang meryenda isang araw)	1 serving ng produktong dairy o 1-2 serving ng mga butil o 1/2 serving ng mga prutas

* Pansinin: Ang mga rekomendasyon sa itaas ay reperensya lamang. Ang mga uri ng pagkain at ang sukat ng serving sa mga main meal at meryenda ay maaaring maging karagdagan ng bawat isa para matugunan ang pang-araw-araw na pangangailangan ng nutrisyon ng mga bata.



1 baso = 240 ml



1 mangkuk = 250-300 ml

