

Piramida Makanan Sehat untuk Remaja

(Bahasa Indonesia version)

Piramide ng Pagkain para sa Malusog na Panginginain para sa mga Tinedyer

(Tagalog version)

พีระมิดการกินอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับวัยรุ่น

(Thai version)

Usia 12-17 tahun

12-17 taong gulang

12-17 ปี

Lemak/ Minyak, Garam dan Gula
Taba/ Mantika, Asin at Asukal
ไขมัน / น้ำมัน เกลือและน้ำตาล

Makan paling sedikit
Kumain ng kakaunti
กินเล็กน้อย

Susu dan Alternatif
Taba/ Mantika, Asin at Asukal
นมและนมทางเลือก

2 gelas setiap hari
2 baso bawat araw
2 แก้วทุกวัน
1 gelas = 240 ml
1 baso = 240 ml
1 แก้ว = 240 มล

Sayur-sayuran
Mga Gulay
ผัก

Minimal 3 porsi setiap hari
Kahit 3 hain bawat araw
อย่างน้อย 3 หน่วยบริโภคทุกวัน
1 porsi = 1/2 mangkuk sayur-sayuran masak
1 hain = 1/2 mangkok ng mga lutong gulay
1 หน่วยบริโภค = 1/2 ถ้วยของผักที่ปรุงสุก

Biji-bijian
Mga Butil
ธัญพืช

4-6 mangkuk setiap hari
4-6 mangkok bawat araw
4-6 ถ้วยทุกวัน
1 mangkuk = 250 - 300 ml
1 mangkok = 250 - 300 ml
1 ถ้วย = 250 - 300 มล

Daging, Ikan, Telur dan Alternatif
Karne, Isda, Itlog at mga Kahalili
เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และเนื้อทางเลือก

150-225 gram setiap hari
4-6 tael bawat araw
150-225 กรัม
37.5 gram = daging seukuran bola tenis meja
1 tael = karne na kasinlaki ng bola ng ping pong
1 ตาลึง = เนื้อขนาดหนึ่งลูกปิงปอง

Buah-buahan
Mga Prutas
ผลไม้

Minimal 2 porsi setiap hari
Kahit 2 hain bawat araw
อย่างน้อย 2 หน่วยบริโภคทุกวัน

1 porsi = 1 buah ukuran sedang
(mis. jeruk atau apel)
1 hain = 1 katamtamang laki ng prutas
(hal. kahel o mansanas)
1 หน่วยบริโภค = ผลไม้ขนาดกลาง 1 ลูก
(เช่น ส้มหรือแอปเปิ้ล)

Minum 6-8 gelas cairan setiap hari
Uminom ng 6-8 baso ng likido bawat araw
ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

Termasuk air, susu, sup encer
Kasama ang tubig, gatas, sopas
รวมทั้งน้ำ นม น้ำซุปใส



衛生防護中心
Centre for Health Protection



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
Website ng Sentro para sa Proteksiyon ng Kalusugan
เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ

www.chp.gov.hk



Piramida Makanan Sehat untuk Remaja
Piramide ng Pagkain para sa Malusog na Panginginain sa mga Tinedyer
พีระมิดการกินอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับวัยรุ่น



衛生署
Department of Health