

Malusog na Tanghalian 321

(Tagalog Version)



Ang balanseng diyeta ay mahalaga para sa paglaki ng mga bata. Ang labis na pagkain o sobrang pagkonsumo ng enerhiya ay maaaring magdulot ng labis na katabaan, na nagpapataas ng panganib sa mga malalang sakit tulad ng mataas na presyon ng dugo, diyabetis, at sakit sa puso. Sa kabilang banda, ang malnutrisyon ay makakahadlang sa paglaki at pag-unlad ng katawan. Upang matulungan ang mga bata sa paaralan na bumuo ng magagandang gawi sa pagkain, mahalaga na bigyan natin sila ng balanseng tanghalian na sapat ang porsyon at gabayan sila sa paggawa ng malusog na pagpili ng pagkain.

3 mga hakbang sa isang malusog na tanghalian

- 1 Angkop na Porsyon
- 2 Matalinong Pagpili ng Pagkain
- 3 Malusog na Paraan ng Pagluluto

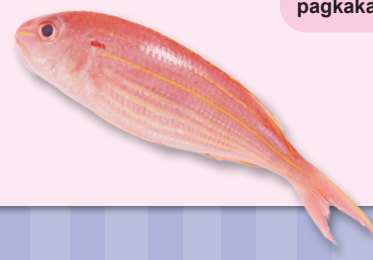


Angkop na Porsyon

Ang tamang sukat ng pagkain ay nagbibigay ng lahat ng nutrisyong kailangan nang walang labis na enerhiya. Sa pangkalahatan,

- Ang mga butil ang pangunahing pagkain; at
- Ang natitira ay dapat binubuo ng karamihan ay gulay at kaunting karne.

Kung ang isang lunch box/plato ay hahatiin nang pantay sa **anim na bahagi**, dapat ang **mga butil** ay tatlong bahagi; dalawang bahaging natitira ay dapat para sa **mga gulay** at ang isang bahagi ay dapat para **karne (at mga alternatibo)**. Sa ganitong paraan, ang proporsyon ng **mga butil** (hal. kanin at pansit), **mga gulay** at **karne** sa dami sa lunch box/plato ay **3:2:1**.



Matalinong Pagpili ng Pagkain

Bilang pangkalahatang tuntunin, ang malusog na tanghalian ay dapat mataas sa dietary fiber, mababa sa mantika (taba), asin (sodyum), at asukal. Madaling makamit ang layuning ito sa pamamagitan ng tamang pagpili ng pagkain.

Gumamit ng iba't ibang sariwang pagkain

Mga Butil	Mga buong butil o mga butil na may idinagdag na gulay tulad ng brown rice, kanin na may kasamang butil ng mais, at wholemeal na tinapay	
Mga Gulay	Sariwa (hindi napreserba) na mga gulay, mga halamang-gulay at kabute tulad ng petsay, karot, kalabasa, kamatis, at shiitake na kabute	
Karne, isda, itlog at mga alternatibo	Mababang taba na karne (malamang karne) tulad ng malamang pork chop, beef tenderloin, manok na walang balat, isda, at itlog Mga produktong plain na soy na hindi piniritong tulad ng sariwang tokwa at tofu	

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

Limitadong Mga Pagkain

Ang tanghalian sa mga pangunahing at sekundaryang paaralan ay hindi dapat isama ang "Limitadong Mga Pagkain" nang higit sa 2 araw ng paaralan sa isang linggo

- Mataas na taba na karne tulad ng spare ribs, beef brisket, at chicken wing
- Mga prinoseso o napreserbang pagkain tulad ng barbecued pork, sausage, preserved mustard green, at seasoned vegetarian meat
- Sinangag o piniritong noodles
- Sarsa o gravy na mataas sa taba, asin, o asukal tulad ng Chinese marinade, fermented soybean curd, sweet and sour sauce, white sauce/curry sauce (gawa sa full-fat milk o gatas ebaporada)

Ipinagbabawal na Mga Pagkain

Ang tanghalian sa paaralan ay hindi dapat isama ang "Ipinagbabawal na Mga Pagkain" sa anumang pagkakataon

- Mga piniritong pagkain tulad ng deep-fried pork chop, prinitong tokwa, at E-fu noodles
- Sarsa o gravy na may idinagdag na cream o gata ng niyog tulad ng puting sarsa na gawa sa cream at curry sauce na gawa sa gata ng niyog
- Mga pagkaing may napakataas na nilalaman ng asin tulad ng maalat na isda, itlog na pula, at preserbadong sausage na Tsino

Ang panghimagas ay hindi dapat ibigay sa tanghalian dahil ang mga bata ay maaaring pumili na hindi kainin ang bahagi ng kanilang pagkain para sa panghimagas, na nagreresulta sa kakulangan sa nutrisyon, o makaranas ng labis na pagkonsumo ng enerhiya kapag kinonsumo ang panghimagas. Bilang karagdagan, ang ideyal na inumin ay palaging tubig.

Malusog na Paraan ng Pagluluto

Ang paraan ng pagluluto ay nakakaapekto sa nilalaman ng taba, asin, asukal, at enerhiya ng mga pagkain. Narito ang ilang mga tip para sa malusog na pagluluto:

- Pumili ng mga paraan sa pagluluto na mababa sa taba tulad ng pag-steam, pagpapakulo, pagbe-bake, at stir-frying na may kaunting mantika lamang.
- Gumamit ng mas natural na pampalasa tulad ng luya, bawang, aniseed, at mga damong gamot.
- Pumili ng mga ulam na may kaunting sarsa o gravy, o palitan ang mga handang nang gamitin na sarsa ng sarsa na gawa sa sariwang mga sangkap tulad ng sarsa ng kamatis o kalabasa.

Mga Halimbawa ng Tanghalian

Istilong Tsino	Istilong Kanluranin
Fish fillet na may sarsa ng mais (ihahain kasama ng kanin na may idinagdag na gulay)	Fusilli tricolore bolognaise + Broccoli
Ini-steam na pork patty na may pinatuyong kabuteng shiitake at water chestnuts (ihahain kasama ng brown rice)	Capellini ("angel hair") na may tahong at mga damong gamot + Pipino at talong
Stir-fried na gulay at baboy (ihahain kasama ng kanin)	Sandwich: litsugas at tuna sa wholemeal bread + Matamis na mais

Malusog na Tanghalian 321

Ang mga rekomendasyon para sa malusog na tanghalian, sa usaping dami at kalidad, ay maaari ring ilapat sa iba pang pangunahing pagkain. Ang pinakamabisang paraan upang mapalaganap ang gawi ng mga bata sa malusog na pagkain ay maging halimbawa sa kanila. Dahil ang mga matatanda at bata ay may parehas na prinsipyo sa malusog na pagkain, dapat nilang sundin ang mga rekomendasyong ito nang sama-sama at regular na kumain ng 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