

Malusog na Meryenda

(Tagalog Version)

Ang malusog na meryenda ay makakatulong sa iyo na

- Magpuno ng tubig;
- Magpuno ng enerhiya;
- Magbigay ng sapat na mga sustansya (hal. dietary fiber, bitamina C at kalsyum) na maaaring kulang mula sa mga pangunahing pagkain.

Maging matalinong kumakain

- Pumili ng mga meryenda na “3 Mababa 1 Mataas”, ibig sabihin ay mababa sa taba, mababa sa asukal, mababa sa asin, at mataas sa dietary fiber.
- Upang mabawasan ang panganib ng pagkabulok ng ngipin, magbigay ng meryenda isang beses sa pagitan ng mga pangunahing pagkain kung kinakailangan at uminom lamang ng tubig sa labas ng oras ng pagkain at meryenda.

Oras ng Meryenda

- Kumain lamang ng meryenda kung nakakaramdam ng gutom sa pagitan ng mga pangunahing pagkain.
- Kumain ng meryenda na may pagitan ng hindi bababa sa 1.5 hanggang 2 oras sa pagitan ng mga pangunahing pagkain.

Dami

- Kumain ng kaunting bahagi upang hindi mawala ang gana para sa pangunahing pagkain.

Mga Piniling Meryenda

Mga Butil

Putting tinapay, whole wheat na tinapay (kabilang ang whole wheat na tinapay na may dagdag na mani), raisin bread, siopao, pinakuluang kamote, sandwich na may malamang karne na walang mantikilya (hal. mababa sa taba na kesong sandwich, sandwich na may kamatis at itlog, tuna sandwich), toast na may peanut butter.

Mga Gulay

Sariwang gulay (hal. pipino, karot, cherry tomatoes), garden salad na may kaunting salad dressing, pinakuluang mais o butil ng mais.

Mga Prutas

Sariwang prutas, tuyong prutas na walang dagdag na asukal (hal. tuyong aprikot, tuyong prun, pasas), inihaw na prutas na chips na walang dagdag na asukal (hal. apple chips).

Karne, isda, itlog at alternatibo

Nilagang itlog, hindi inalatas at dry-roasted na mani (hal. almonds, cashew nuts), tuyong beans.

Gatas at mga alternatibo

Mababa sa taba o iniskim na mga produktong gawa sa gatas na walang dagdag na asukal (hal. mababa sa taba o iniskim na gatas, mababa sa taba na yogurt, mababang sa taba na keso).

Inumin

Tubig, hindi matamis o mababa sa asukal na soy drinks, mababa sa asukal na inuming Tsino.