

Matalinong Tanghalian

(Tagalog Version)

321



Ang kahalagahan ng balanseng diyeta



Ang balanseng diyeta ay nagbibigay sa mga bata ng lahat ng kinakailangang nutrisyon para sa malusog na paglaki. Pinapabuti din nito ang kanilang kakayahang matuto at nagpapababa ng panganib ng sakit.

Ang sikreto ng malusog na tanghalian

Ang isang malusog na lunch box ay dapat mayroong mga butil (hal. rice vermicelli, noodles, at kanin), gulay, at karne at mga alternatibo nito sa proporsyon na 3:2:1.

Kung ang isang malusog na lunch box ay hahatiin sa anim na bahagi, tatlong bahagi ang dapat para sa mga butil; dalawang bahagi para sa mga gulay, at isang bahagi para sa karne at mga alternatibo nito. Sa madaling salita, ang proporsyon sa pagitan ng mga butil, gulay, at karne at mga alternatibo nito ay 3:2:1.



Maging isang matalino kumakain

Ano ang dapat isama sa isang malusog na tanghalian?

Sagot: Ang mga butil at gulay ay dapat magtaglay ng pinakamalaking bahagi, kasunod ang karne at prutas.

- Ang **mga butil** ay pangunahing pinagkukunan ng enerhiya. Nagbibigay sila ng kailangan ng mga bata habang nag-aaral at nag-eehersisyo. Ang mga pagkaing kabilang sa categoryang ito ay: congee, rice vermicelli, noodles, kanin, tinapay at patatas.
- Maraming iba't ibang pagpipilian para sa **mga gulay**, hal. choy sum, ispinats, bok choy, patolad, kundol, pinatuyong kabute, at straw mushroom.
- Inirerekomenda ang **malamang karne**, isda o manok na walang balat. Ang mga itlog at bean curd ay magaganda ring alternatibo.
- Ang **tubig** ay palaging ang pinipiling inumin. Ang iba pang malusog na opsyon ay mababa sa asukal na soymilk, mababang taba na gatas, iniskim na gatas at sopas.
- Pumili ng sariwang pagkain. Pumili ng mas kaunting prinoseso, prineserba at pinirito na mga pagkain tulad ng sausage, ham, bacon at piniritong pork chop.



Ang prutas ay masarap at malusog

Maaaring gawing meryenda ng mga bata ito pagkatapos ng pagkain!



Website ng Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" Website
<https://school.eatsmart.gov.hk>



Matalinong Tanghalian 321