

Slide 1:

Hello, ako si _____, at ako ay isang _____ (RDN, NDTR, intern, atbp.)

Kasapi rin ako ng Linangan ng Nutrisyon at Dietetics, ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon sa buong mundo.

Mahalagang papel ang ginagampanan ng mga kasapi ng Linangan sa paghuhubog ng mga pagkaing pipiliin ng buong bayan, sa gayon mapabubuti nila ang kanilang kalagayang nutrisyonal, at magagamot ang mga may karamdaman o pinsala. Nagbibigay ang mga kasapi ng mga serbisyong hahadlang sa sakit at paggagamot na nutrisyonal sa iba't ibang kapaligiran.

Bilang mga dalubhasa ng ating bansa sa pagkain at nutrisyon, sinisikap ng mga registered dietitian nutritionist na pagbutihin ang kalusugan ng kanilang mga pasyente, kliyente at mga pamayanan.

Slide 2:

Bawat taon sa Marso, ipinagdiriwang namin ang Pambansang Buwan ng Nutrisyon, ang aming taun-taong pangangampanya ng edukasyon at impormasyong nutrisyonal na itinataguyod ng Linangan.

Nagtutuon ito ng pansin sa kahalagahan ng pagpili ng mga pagkain gamit ang tamang kaalaman at ng pagसानay na magkaroon ng magagandang kaugalian sa pagkain at kilos pisikal.

Ang tema ngayong taon ng Pambansang Buwan ng Nutrisyon ay Gawing Pansarili ang Iyong Pinggan, na binibigyang-diin ang konseptong walang isang paraan sa nutrisyon at kalusugan na akma sa lahat. Iba-iba ang lahat ng ating katawan, hangarin, kinagisnan, at mga panlasa!

At ang isang Registered Dietitian Nutritionist ay makatutulong na gumawa ng pansariling plano sa pagkain na mabuti sa kalusugan na katangi-tanging tulad mo.

Slide 3:

Tuturuan namin kayo ngayon sa aming aralin kung paano pumili ng mga pagkaing nararapat sa inyo.

Magkakaiba-iba ang pagkain natin nang masustansya, at ayos lang 'yan! Napakaraming masasarap at masusustansyang pagkain na tutugon sa iyong mga pangangailangang nutrisyonal.

Matapos ang ating pagpupulong, makakamit ninyong lahat ang mga sumusunod na layunin:

- Ipaliwanag ang mabuting maidudulot ng madalas na pagkain nang mabuti
- Ilarawan kung paano gagawing pansarili ang iyong plato sa bawat oras ng kainan
- Bumanggit ng tatlong paraan na gawing lalong masustansya ang mga piniling pagkain at inumin

Slide 4:

Ang mga kaugaliang pangkain na mabuti sa kalusugan ay naglalaman ng iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain (prutas, gulay, butil, pagkaing protina, produktong gatas) na may iminumungkahing dami at kaloriya.

Ang paraan ng pagkaing ito ay mahalaga sa bawat yugto ng buhay at maaari ring magdulot nang mabuti sa ating kalusugan sa kinalaunan.

Naipakita na ng pagsasaliksik na ang mga kaugaliang pangkain na mabuti sa kalusugan ay makatutulong na bawasan ang pagkakataong magkaroon ng mga karamdamang pangmatagalan, tulad ng sakit sa puso, Type 2 diabetes, ilang uri ng kanser, at labis na timbang.

(Hango sa: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.)

Slide 5:

Magandang panahon ang Pambansang Buwan ng Nutrisyon na magtuon ng pansin sa pagbubuti ng mga kaugaliang pangkain.

Ang tema ngayong taon, “Gawing Pansarili ang iyong Pinggan” ay humihikayat sa atin na bigyang pansin ang mga pagkaing pinipili nating kainin.

May iba't ibang sukat, hugis, at kulay ang mga prutas, gulay, butil, pagkaing protina, at produktong gatas. Nasa sa iyo kung paano mo pagsama-samahin sila at kung gaano rin karami.

Maraming pagkain ang akma sa mga kaugaliang pangkain na mabuti sa kalusugan.

Gawing pansarili ang iyong pinggan nang matuklasan mo kung ano ang pinakamainam sa iyo!

Kung mayroon kang mga natatanging pangangailangang nutrisyonal, sumangguni sa isang registered dietitian nutritionist. Makagagawa ang isang RDN ng plano sa pagkain na akma lamang sa iyo. Upang humanap ng bihasa na malapit sa iyo, bisitahin ang www.eatright.org.

Slide 6:

Magsimulang gawing pansarili ang iyong pinggan ang paglalagay sa kalahati nito ng mga prutas at gulay. Napakarami nilang uri at kulay. Iminumungkahing iba-ibahin sila, dahil nagbibigay ang iba't ibang kulay ng prutas ng iba't ibang dami ng mga bitamina, mineral, antioxidant, at dietary fiber.

Ang mga pipiliin mong prutas at gulay ay depende sa kung ano'ng mayroon malapit sa iyo, ano'ng napapanahon, ano'ng kasya sa pera mo, o sa kung ano'ng uri ng mga pagkain ang hilig mo o alam mong ihanda.

Magsali ng mga prutas at gulay tuwing kakain at nagmemeryenda nang maabot mo ang mga tinakda mong layunin araw-araw.

Para sa karamihan, ang ibig sabihin nito ay magsikap ng kumain ng 1 ½ hanggang 2 tasa ng prutas at 2 hanggang 3 tasa ng gulay araw-araw. (Hindi kasingdami ang para sa mga bata: 1 hanggang 2 tasa ng prutas at 1 hanggang 3 tasa ng mga gulay araw-araw mula 2 hanggang 18 taong gulang.)

Mga saklaw at hindi mga tiyak na dami ang ibinigay dahil ang dami ay ayon sa iyong mga kinakailangang kaloriya na ayon din sa iba't ibang bagay tulad ng iyong gulang, kasarian at antas ng pagiging aktibo.

Maraming Amerikano ang hindi nakakukuha ng sapat na sustansya na mula sa mga prutas at gulay, lalo na ang dietary fiber.

Mararamihan ang kain mo ng mga prutas at gulay kung isasali mo sila habang ginagawa mong pansarili ang iyong pinggan!

Slide 7:

Maaaring kaining mag-isa ang mga prutas o kasama ng ibang pagkain, tulad ng yogurt na wala o mababa sa taba o bilang mga sangkap sa mga smoothie, sarsa, salad at iba pa.

Bagama't tila labis-labis ang isa't kalahating tasa ng prutas araw-araw, isang tasa na ang isang maliit na mansanas, at kung pinatuyong prutas, ½ tasa lang ang kailangan, dahil napatuyo na ito at higit na maliit kaysa sa sariwang prutas.

Maaaring ring kumain nang paunti-unti ng prutas sa buong araw:

- Kumain din ng mga prutas sa agahan
- Gawing masustansyang meryenda ang mga prutas. Bagay ang mga napapanahong prutas sa mga nagmamadali, ngunit mainam din ang mga prutas na nakayelo, nakalata, at pinatuyo na walang dagdag na asukal.
- Humanap ng mga resiping nagtatampok ng mga prutas, tulad ng mga salad o kahit mga ulam.
- Matutugunan din ng mga prutas ang udyok na kumain ng matatamis. Subukang kumain ng mga prutas sa halip ng mga matatamis na panghimagas.

Pag-isipan din ang mga sumusunod:

- Magdagdag ng prutas sa oatmeal, waffle o hotcake sa halip ng syrup
- Maghiwa ng mga sariwang prutas para sa iyong sandwich sa halip ng jelly – sikat na sikat ang peanut butter at saging ngunit maaari rin ang ibang prutas tulad ng mga berry at mansanas
- Sa halip ng mga tsitsirya, maghain ng halu-halong prutas para sa iyong mga panauhin
- Ikain ang mga prutas kasama ng mga meryendang matatamis

Maaaring magkaroon ng isang hain ng prutas sa mga meryenda at panghimagas, tulad ng:

- Isang tasa ng mga berry na may kaunting whipped cream
- Ice candy na gawa sa 100% dyus ng prutas

- Isang tasa ng applesauce (dinurog na mansanas) na hindi pinatamis o nakalatang prutas sa 100% dyus ng prutas

- O kaya'y pinagsamang prutas at yogurt na mababa sa taba tulad ng mga parfait

(Hango sa: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>)

Slide 8:

Pag-usapan naman natin ang Pangkat ng mga Gulay. May paboritong gulay ba kayo? Marahil ay may gulay na matagal niyo nang gustong subukan ngunit hindi pa rin nasusubukan? Ito na ang tamang panahon na sumubok ng mga bago – mga bagong gulay o mga bagong paraan ng pagluluto ng mga paborito niyong gulay!

Kung may gulay man na hindi niyo hilig kainin, ayos lang 'yan – ngunit huwag niyong hayaan na pigilin kayo nito na subukan ang ibang gulay – marami pang ibang uri na maaari mong matikman, at iba-iba pang paraan na iluto sila!

Maraming gulay ang magandang meryenda at masarap kahit hilaw. Ang iba naman ay kailangang iluto at matatagalan pa bago sila makain. Ganunpaman, maaari namang namnamin ang mga gulay sa anumang oras at paraan!

Subukang iplano ang iba't ibang uri at kulay ng mga gulay sa mga ulam mo sa darating na linggo.

At tulad ng mga prutas – ang mga sariwa, nakayelo at nakalata ay maganda rin. Kapag kakain ng nakayelo o nakalata, tiyaking suriin muna ang Tatak ng Nilalamang Sustansya. May ilang produkto na may dinagdag na asin o sarsa, kaya'y maghanap kayo ng mga may lalong mabababa sa sodium, tabang saturated at trans, at dagdag na asukal.

May ilang paraan na kumain pa ng mga gulay sa buong araw:

- Sa agahan, madalas idagdag ang mga gulay sa mga itlog o kahit ulam sa kanin

- Maaaring gamitin sa salad ang mga hilaw na gulay, o kaya'y isawsaw sa salsa o hummus bilang meryenda

- Magsiksik pa ng kulay, lasa at sustansya sa mga sandwich, taco, at wrap sa pagdaragdag ng mga hilaw o lutong gulay, tulad ng hiniwang pipino o kamatis, o ginisang sibuyas at bell pepper.

- Mag-ihaw ng mga gulay at kainin ito kasama ng mga lutong protina tulad ng isda, manok o baka.

- Mainam din na pandagdag ang mga gulay sa mga sabaw, sinangag, nilaga, at mga curry.

Sikaping kumain ng 2 hanggang 3 tasa ng gulay araw-araw kung ikaw ay nakatatanda. At 1 hanggang 3 tasa naman ang iminungkahi araw-araw sa mga batang 2 hanggang 18 taong gulang.

(Hango sa: <https://myplate.gov/eat-healthy/vegetables>)

Slide 9:

Pag-usapan naman natin ngayon ang pangkat ng mga butil. Kasama rito ang mga prinosesong butil tulad ng puting kanin at maraming uri ng mga tinapay, cereal, at pasta, ang mga buong butil na may mga karagdagang benepisyong pangkalusugan. Sumubok ng iba't ibang butil sa pagpapalit ng mga buong butil sa mga prinosesong butil sa mga niluluto ninyo.

Ito ang ilang halimbawa ng mga buong butil:

- Brown, pula, itim, lila, at wild na bigas
- Oat, buong butil na pasta, at buckwheat
- Buong butil na cornmeal at popcorn

At ito ang ibang buong butil na maaaring hindi mo pa kilala:

Millet, quinoa, amaranth, bulgur, farro, at teff

Nagbibigay ang mga buong butil ng dietary fiber, at saka ng iba't ibang antioxidant, bitamina, at mineral, tulad ng mga prutas at gulay.

Ang iminumungkahing dami ng mga butil araw-araw para sa mga nakatatanda ay mula 5 hanggang 8 onsang katumbas (ounce-equivalents). At kalahati nito o higit pa (3 hanggang 4 na onsang katumbas) ay dapat mula sa mga mapagkukunan ng mga buong butil. (Hindi kasingdami ang para sa mga bata at depende rin ito sa gulang nila: 1 ½ hanggang 4 na onsang katumbas bawat araw.)

Heto ang ilang madaling paraan na kumain pa ng mga buong butil sa buong araw:

- Piliin ang mga tinapay na buong butil para sa mga sandwich at toast
- Piliin ang mais o tortillang buong butil para sa mga taco at wrap
- Gumamit ng harinang buong butil sa mga tinapay o kapag gumagawa ng mga hotcake at waffle
- Ipalit ang mga buong butil na sopas sa pasta
- Kumain ng kaning buong butil kasama ng mga ulam

Kung nais mong sumubok ng mga buong butil na hindi mo pa kilala, pag-isipan din ang iba't ibang pagkain mula sa ibang lahi at ibayo ng daigdig:

- Bulgur ang karaniwang sangkap sa tabbouleh – salad na may parsley, limon, pipino, at kamatis
- Ang millet naman ay maaaring iluto bilang cereal na pang-agahan o kaya'y sa mga ulam
- Ang teff ay isang uri ng millet na nadudurog upang gawing harinang pang-tinapay, tulad ng injera sa bansang Ethiopia.

(Hango sa: <https://myplate.gov/eathealthy/grains> at <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>)

Slide 10:

Sa susunod na pangkat, matatagpuan natin ang mga karne, manok, isda, beans, gisantes, at munggo, mga mani at buto, na kung tawagin ay mga “Pagkaing Protina”.

Iba-ibahin ang inyong protina sa pagpili ng mapagkukunan ng mga tabang wala o mababa sa taba na inihanda nang masustansya, tulad ng inihaw, baked, sa halip na pinirito.

Kakaiba ang mga protinang mula sa mga halaman tulad ng mga beans, gisantes, munggo, mga mani at buto dahil nagbibigay rin sila ng dietary fiber.

Kumain din ng mga isda at iba pang “pagkaing dagat” dalawang beses sa isang linggo sa halip ng ibang pagkaing protina upang dumami ang makukuha ninyong omega-3 fatty acids. Nakatutulong ang mga uri ng tabang ito na bawasan ang pagkakataong magkaroon ng sakit sa puso. Piliin ang mga uri ng isdang lalong mababa sa mercury, tulad ng salmon at herring. (Para sa karagdagang Payo Tungkol sa Pagkain ng Isda para sa mga Babaeng Nagbubuntis o Maaaring Mabuntis, mga Inang Nagpapasuso, at mga Maliliit na Bata, bisitahin ang website na Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng E.U. sa: [https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish.](https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish))

Humanap ng mga karneng mababa sa taba, tulad ng mga round steak at inihaw o walang balat na manok.

Mainam din ang mga itlog. Maaari itong ihanda gamit ang iba’t ibang paraan. Nagbibigay din sila ng mahahalagang sustansya tulad ng bitamin D at choline.

Tulad ng ibang pangkat ng pagkain, napakaraming uri ng pagkaing protina at paraan na kainin sila. Iba-ibahin din ang inyong kinakain nang matugunan ninyo ang inyong mga pangangailangang nutrisyonal.

Iba-iba rin ang dami ng mga pagkaing protina na inyong kakailanganin araw-araw, ngunit 5 hanggang 6 ½ onsang katumbas ang mungkahi para sa mga nakatatanda (2 onsang-katumbas naman para sa mga batang 2-3 taong gulang, at 4 na onsang katumbas sa mga may 4-8 taong gulang).

(Hango: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>)

Slide 11:

At upang buuin ang iyong ulam, magdagdag ng mga produktong gatas, na siyang huling pangkat ng pagkain. May paborito ba kayong produktong gatas?

Nagbibigay ang mga produktong gatas – tulad ng mga gatas, yogurt, at keso na mababa o walang taba – ng protina, calcium at iba pang mga sustansya. Bahagi rin ng pangkat ng produktong gatas ang soymilk na may dagdag na calcium para sa mga taong hindi makainom o ayaw sa gatas. Marami ring produktong gatas na mayaman sa bitamina D, na makikita ninyo na ngayon sa Tatak ng Nilalamang Sustansya.

Maaaring palakasin ng mga produktong gatas ang mga buto ng mga maliliit na bata at mga binata’t dalaga.

3 tasang katumbas bawat araw ang iminumungkahi sa karamihan. (2 hanggang 2 ½ tasa naman para sa mga batang 2 hanggang 8 taong gulang.)

Upang matugunan ang mga pangangailangan ninyo sa pangkat na ito, kumain ng mga produktong gatas tuwing kainan, bilang meryenda o panghimagas.

Kung hindi kayo mahilig uminom ng gatas lang, may iba pang paraan na isali ang pangkat na ito:

- Kumain ng yogurt na mababa sa taba upang gumawa ng parfait o sa ibabaw ng mga prutas
- Magluto ng oatmeal o mga makremang sabaw na gamit ang gatas na wala o mababa sa taba
- Maghalo ng gatas o soymilk na may dagdag na calcium sa kape o mga smoothie
- Magdagdag ng keso sa mga sopas, salad, o sandwich
- Sa halip ng sour cream, gumamit na lang ng karaniwan o Greek yogurt sa mga sawsawan

Kung hindi ka makainom ng gatas o sadyang ayaw lang, mayroong mga gatas na walang lactose at soymilk na may dagdag na calcium, o mga yogurt na gawa sa soymilk na may dagdag na calcium na nagbibigay rin ng mga sustansyang katulad ng gatas. Tiyaking ihambing ang mga Tatak ng Nilalamang Sustansya kapag namimili ng pagkain at inuming ito.

(Hango sa: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>)

Slide 12:

Halos mga iminungkahing pagkain at inumin na mainam sa ating kalusugan ang napag-usapan pa lang natin.

Mahalaga ring kauntian ang mga pagkain at inumin na lalong mataas sa tabang saturated, sodium o asin, at dagdag na asukal. Lalong makatutulong sa inyo na pumili nang mabuti para sa inyong kalusugan ang pagsusuri ng Tatak ng Nilalamang Sustansya.

Kapag kumakain sa labas, basahin ang impormasyong nutrisyonal, kung mayroon nito, bago pumili ng inyong kakainin.

O 'di kaya'y ihanda nang lalong masustansya ang mga paborito ninyong pagkain sa bahay. Nang ganito, matitiyak ninyo ang dami at ang mga sangkap ng inyong pagkain.

Hango sa: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.

Slide 13:

Kung kailangan ninyo ng tulong na pumili ng mga pagkaing lalong mabuti sa inyong kalusugan, tandaan na may "Madaling Simula sa AkingPinggan".

Nagsisilbing paalala ang AkingPinggan na kumain ng wastong pagsama-sama ng mga pagkain kapag kumakain kayo.

At tandaang hinihikayat ang magagandang kaugaliang pangkain na may iba't ibang masusustansyang pagkain mula sa lahat ng mga pangkat at ang iminungkahing dami nila upang mabawasan ang pagkakataong magkaroon ng mga karamdamang pangmatagalan na may ugnay sa pagkain.

Upang matuklas ang sarili ninyong mga mungkahi sa pagkain, bisitahin ang website ng AkingPinggan sa MyPlate.gov at "Kunin ang Plano mo sa AkingPinggan": <https://www.myplate.gov/myplate-plan>.

Slide 14:

Kung nais ninyong manghingi ng tulong sa paggawa ng pansarili ninyong pinggan, matutulungan kayo ng isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng planong akma sa inyo, anuman ang inyong mga hangaring nutrisyonal.

Nagbibigay ang mga registered dietitian nutritionist sa inyo ng pansariling payong nutrisyonal na wasto at madaling isagawa na akma sa inyo ng pamumuhay, hilig, at mga pangangailangang pangkalusugan.

Ang mga Registered Dietitian Nutritionist ang mga dalubhasa ng pagkain at nutrisyon na maisasalin ang agham ng nutrisyon sa mga kalutasang praktikal para sa malusog na pamumuhay.

Nagtapos ang mga Registered Dietitian Nutritionist sa nutrition, dietetics, kalusugang pambayan, o kaugnay na larangan mula sa mga kolehiyo at pamantasang kagalang-galang at kinikilala. Sila rin ay nakatapos ng pinatnubayang pagsasanay, nakapasa ng pagsusulit, at nagpapanatili ng patuloy na pag-aaral.

Ginagamit ng mga Registered Dietitian Nutritionist ang kanilang pagkadalubhasa sa nutrisyon upang matulungan ang iba na gumawa ng mga pagbabagong pansarili at positibo sa kanilang pamumuhay.

Nagtatrabaho ang mga Registered Dietitian Nutritionist sa buong pamayanan tulad ng mga ospital, paaralan, pagamutan sa bayan, tahanan pangmatatanda, sentro ng pagpapalakas, pamamahala ng pagkain, industriya ng pagkain, pamantasan, pagsasaliksik, sariling kumpanya, at iba pa.

Ipinaglalaman ng mga Registered Dietitian Nutritionist ang pagpapaunlad ng mga kalagayang nutrisyonal ng mga Amerikano at ng mga tao sa buong mundo.

Upang maghanap ng mga bihasa na malapit sa inyo, bumisita sa www.eatright.org.

Slide 15:

Ngayong Pambansang Buwan ng Nutrisyon at sa buong taon, tandaan ang magagandang kaugaliang pangkain ay iyong makatutugon sa mga sarili ninyong pangangailangan.

Piliin ang mga pagkain at inumin na akma sa inyo habang ginagawang pansarili ang iyong pinggan, at huwag din kalimutan ang inyong mga pangangailangang nutrisyonal kapag nagpapalano ng inyong kakainin.

Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang www.eatright.org.

Mayroon ba kayong mga katanungan?