

Baca Label Nutrisi Basahin ang Talaan ng Nutrisyon

Lemak (Fat)

Lemak ada secara alami pada susu, daging dan minyak, dll. Kandungan lemak pada beberapa makanan olahan dapat meningkat akibat pemrosesan seperti menggoreng.

Contoh makanan: Keripik kentang, produk roti, mi instan.

Makanan: mi instant

Tingkat kandungan lemak: 15g (per pak)

Taba (Fat)

Tabang natural na mayroon ang gatas, karne at mantika, atbp. Tabang mayroon sa ilang nakabalot na pagkain ay maaaring tumaas sa pamamagitan ng prosesong tulad ng pagpiprito sa madaming mantika.

Halimbawa ng pagkain: Potato chips, mga produkto ng panaderya, instant noodles.

Pagkain: Instant Noodle

Nilalamang antas ng Taba: 15g (kada pakete)

Ketahu Berapa Banyak yang Saya Makan Alamin kung Gaano Karami ang aking nakain

Jumlah yang saya konsumsi: 1 pak

Jumlah asupan lemak saya: 15g

Ang dami ng aking nakonsumo: 1 pakete

Ang kabuuang taba na nagamit ko: 15g



Buat Pilihan yang Lebih Baik Gumawa ng Mas Mabuting Pagpipilian

Bagi kebanyakan orang, batas maksimum asupan lemak total per hari:

60g (4 sendok makan minyak).

Dengan mengacu pada batas maksimum asupan lemak per hari, saya sudah mengonsumsi 25%.

Sa mas nakararaming tao, ang pang araw araw na mataas na limitasyon sa paggamit ng kabuuang taba:

60g (4 na kutsara ng mantika).

May pagsangguni sa pang araw araw na mataas na limitasyon ng paggamit ng taba, ako ay nakagamit ng 25%.



Baca Label Nutrisi Basahin ang Talaan ng Nutrisyon

Gula (Sugars)

Asupan gula berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan karang gigi.

Contoh makanan: Minuman seperti minuman ringan dan jus, makanan penutup dan beberapa sereal untuk sarapan dapat mengandung gula kadar tinggi.

Makanan: Sereal jagung

Tingkat kandungan gula: 40g (per 100g)

Asukal (Sugars)

Ang sobrang paggamit ng asukal ay maaaring maging dahilan ng sobrang timbang at pagkasira ng ngipin.

Halimbawa ng Pagkain: Mga inumin tulad ng softdrinks at juice, matatamis at ibang almusal na cereals ay maaaring may sangkap na mataas na bilang ng asukal.

Pagkain: Cornflakes

Antas ng nilalaman ng asukal: 40g (kada 100g)

Ketahu Berapa Banyak yang Saya Makan Alamin kung Gaano Karami ang aking nakain

Jumlah yang saya konsumsi: 50g

Asupan gula saya: 20g

Ang dami ng aking nakonsumo: 50g

Ang asukal na aking nagamit: 20g



Buat Pilihan yang Lebih Baik Gumawa ng Mas Mabuting Pagpipilian

Bagi kebanyakan orang, batas maksimum asupan gula per hari:

50g (10 butir gula batu).

Dengan mengacu pada batas maksimum asupan gula per hari, saya telah mengonsumsi 40%.

Sa mas nakararaming tao, ang pang araw araw na mataas na limitasyon sa paggamit ng asukal:

50g (10 cubes ng asukal).

May sanggunian sa pang araw araw na mataas na limitasyon sa paggamit ng asukal, ako ay nakagamit ng 40%.



Baca Label Nutrisi Basahin ang Talaan ng Nutrisyon

Natrium (Sodium)

Asupan natrium secara berlebihan meningkatkan resiko tekanan darah tinggi dan kanker lambung.

Contoh makanan: Makanan kaleng, saus, makanan yang diawetkan dan kudapan gurih.

Makanan: sarden kaleng

Tingkat kandungan natrium: 320mg (per sajian: 55g)

Asin (Sodium)

Ang sobrang paggamit ng asin ay maaaring makapag pataas ng peligro ng mataas na presyon ng dugo at kanser sa tiyan.

Halimbawa ng Pagkain: Mga nakalatang pagkain, mga pagkaing nakapreserba at masasarap na meryenda.

Pagkain: Nakalatang Sardinas

Nilalamang lebel ng asin: 320mg (kada bahagi: 55g)

Ketahu Berapa Banyak yang Saya Makan Alamin kung Gaano Karami ang aking nakain

Jumlah yang saya konsumsi: 110g

Asupan natrium saya: 640mg

Ang dami ng aking nakonsumo: 110g

Ang nagamit kong asin: 640mg



Buat Pilihan yang Lebih Baik Gumawa ng Mas Mabuting Pagpipilian

Bagi kebanyakan orang, batas maksimum asupan natrium per hari:

2000mg (1 sendok teh rata garam).

Dengan mengacu pada batas maksimum asupan natrium per hari, saya telah mengonsumsi 32%.

Sa mas nakararaming tao, ang pang araw araw na mataas na limitasyon ng paggamit ng asin:

2000mg (1 lebel sa kutsarita ng asin).

May sanggunian sa pang araw araw na mataas na limitasyon ng asin, ako ay nakagamit ng 32%.



Baca Label Nutrisi

Makanan: _____

Nutrisi yang saya khawatirkan:

Lemak Gula Natrium

Rujukan jumlah makanan:

per 100g/ml
 per pak
 per sajian (_____g/ml)

Kandungan nutrisi: _____g/mg

Basahin ang Talaan ng Nutrisyon

Pagkain: _____

Nutrisyong pinag-paalala ko:

Taba Asukal Asin

Sanggunian ng dami ng pagkain:

kada 100g/ml
 kada pakete
 kada bahagi (_____g/ml)

Nilalaman ng Nutrisyon: _____g/mg

Ketahu Berapa Banyak yang Saya Makan

Jumlah yang saya konsumsi: _____g/ml
atau _____ pak

Asupan nutrisi saya: _____g/mg

Alamin kung gaano kadami ang nakain ko

Ang dami ng nakonsumo: _____g/ml
o _____ pakete (mga)

Ang nagamit kong nutrisyon: _____g/mg

Buat Pilihan yang Lebih Baik

Merujuk pada batas maksimum asupan nutrisi per hari sebesar _____g/mg, saya telah mengonsumsi _____%.

Batas maksimum asupan lemak total dan gula dalam pamflet ini berdasarkan pola makan 2000-kcal untuk orang dewasa rata-rata.

Gumawa ng mas Mahusay na Pagpipilian

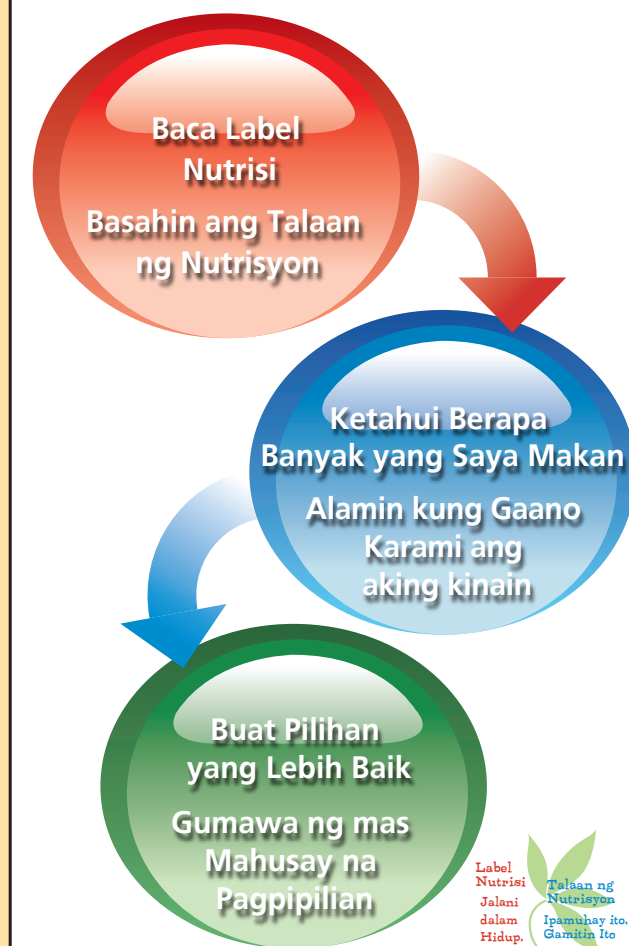
May pagsangguni sa pang araw araw na paggamit Mataas na limitasyon ng nutrisyon _____g/mg, nakagamit ako ng _____%.

Ang pang araw araw na mataas na gamit ng kabuuang taba at asukal sa polyetong ito ay ayon sa 2000-kcal na dyeta para sa karaniwang matanda.

Panduan

3

Langkah untuk Menggunakan Label Nutrisi -hakang na Gabay sa Paggamit ng Talaan ng Nutrisyon



Ayo mulai dari lemak, gula dan Natrium! Magsimula tayu sa taba, asukal, at asin!