

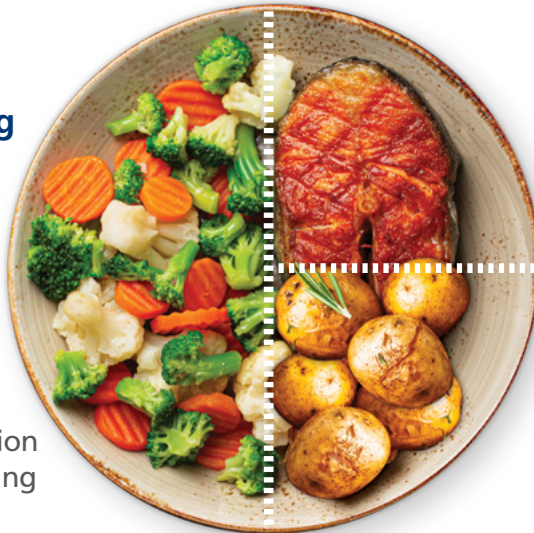
Paggawa ng isang balanseng pagkain

Ang inilalagay mo sa iyong katawan ay maaaring makagawa ng malaking pagkakaiba sa kung gaano mo kahusay na napapamahalaan ang diyabetis.



Isang mahusay na paraan ng paggawa ng malusog na pagkain!

Minsan mahirap malaman kung saan magsisimula kapag sinusubukan mong magplano ng malusog na pagkain. Ang Paraan na Plato ng Diyabetis ng American Diabetes Association ay nagpapadali sa paglikha ng balanseng pagkain.



Narito kung paano ito gawin:

Hatiin ang iyong plato

Gumuhit ng imahinasyong linya sa gitna ng iyong plato.* Pagkatapos ay hatiin ang 1 ng mga seksyon sa kalahati. Dapat ay mayroon ka nang 3 seksyon sa iyong plato—1 malaki at 2 maliit.

Magsimula sa mga gulay

Punan ang pinakamalaking seksyon ng mga gulay na hindi maarina. Maaaring isama sa mga iyon ang, halimbawa:

- Asparagus
- Broccoli
- Cauliflower
- Kintsay
- Mga berdeng beans
- Kale
- Letsugas
- Kabute
- Espinaka
- Zucchini

Susunod, ang mga carbohydrate

Sa 1 sa maliliit na seksyon, magdagdag ng ilang mga butil at maarinang pagkain. Maaaring isama sa mga iyon ang, halimbawa:

- Mga beans (itim, kidney, pinto)
- Tinapay
- Kayumangging bigas
- Mga berdeng gisantes
- Pasta
- Patatas
- Quinoa
- Kalabasa
- Mga kamote/ Yam
- Tortillas

Pagkatapos, magdagdag ng protina

Sa ibang maliit na seksyon, magdagdag ng malamang protina. Maaaring gusto mong:

- Manok
- Mga itlog
- Mababa sa taba na keso
- Salmon
- Tilapia
- Tokwa
- Tuna
- Pabo

Punan ng prutas at/o gawa sa gatas

Magdagdag ng hain ng prutas o isang hain ng produktong gawa sa gatas tulad ng gatas o yogurt, o pareho, ayon sa pinapayagan ng iyong plano sa pagkain.

Uminom ka!

Upang madagdagan ang iyong pagkain, magdagdag ng inuming mababa sa calorie, tulad ng tubig, hindi matamis na iced tea, o hindi matamis na kape.

Ang mga taba ay maaaring maayos

Kung hindi ka sigurado kung ayos lang ang mga taba sa iyong plano sa pagkain, kausapin ang iyong dietitian o pangkat ng pangangalaga sa diyabetis. Pagkatapos, kumunsulta sa iyong pangkat ng pangangalaga, magdagdag ng malusog na taba, tulad ng abukado o mani, sa kaunting dami. Para sa pagluluto, gumamit ng mga langis. Para sa mga salad, subukang magdagdag ng mga mani, buto, at vinaigrettes.

Panahon na para kainin ang pampalusog na pagkain!

*Batay sa 9-pulgada na plato



Paggawa ng balanseng pagkain

Almusal

Hindi maarinang mga gulay	Mga Carbohydrate

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Protina

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____

Tanghalian

Hindi maarina na mga gulay	Mga Carbohydrate

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Protina

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____

Hapunan

Hindi maarina na mga gulay	Mga Carbohydrate

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Protina

Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____
	Carbs: _____

Ang iyong pang-araw-araw na plano sa pagkain

Gamitin ang mga puwang sa ibaba sa pagdagdag ng iyong mga calorie at carbs para sa araw. Gawin ang anumang mga pagbabago na kailangan mo upang tumugma ang iyong plano sa pagkain sa iyong mga layunin.

Almusal	Mga Calorie	Carbs
Hindi maarina na mga gulay	_____	_____
Mga Carbohydrate	_____	_____
Protina	_____	_____
Prutas at gawa sa gatas	_____	_____
Inuming mababa sa calorie	_____	_____
Malusog na mga taba	_____	_____
Kabuuang pagkain:		

Tanghalian	Mga Calorie	Carbs
Hindi maarina na mga gulay	_____	_____
Mga carbohydrate	_____	_____
Protina	_____	_____
Prutas at gawa sa gatas	_____	_____
Inuming mababa sa calorie	_____	_____
Malusog na mga taba	_____	_____
Kabuuang pagkain:		

Meryenda sa hapon	Mga Calorie	Carbs
Kabuuang meryenda:		
Hapunan	Mga Calorie	Carbs
Hindi maarinang mga gulay	_____	_____
Mga Carbohydrate	_____	_____
Protina	_____	_____
Prutas at gawa sa gatas	_____	_____
Inuming mababa sa calorie	_____	_____
Malusog na mga taba	_____	_____
Kabuuang pagkain:		

Panggabing meryenda	Mga Calorie	Carbs
Kabuuang meryenda:		
Kabuuan para sa araw:	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Prutas at gawa sa gatas	Inuming mababa sa calorie
_____	_____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Prutas at gawa sa gatas	Inuming mababa sa calorie
_____	_____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Prutas at gawa sa gatas	Inuming mababa sa calorie
_____	_____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____	Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Malusog na mga taba: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Malusog na mga taba: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Malusog na mga taba: _____
Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Gamitin ang mga plato sa itaas sa paggawa ng iyong mga pagkain. Humingi sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis para sa NovoCare® na buklet **Pagpapalano ng pagkain at pagbilang ng carb**. Makakatulong ito sa iyo sa paghahanap ng halaga ng nutrisyon at mga sukat ng bahagi ng iyong mga paboritong pagkain.



Maaaring gustuhin mong gumawa ng mga kopya nito bago ka magsimula para maplano mo ang iyong buong linggo.

Meryenda sa hapon

Meryenda

Mga Calorie: ____ Carbs: _____

Panggabing meryenda

Meryenda

Mga Calorie: ____ Carbs: _____



