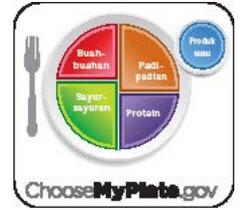


10 tip

Rangkaian Pendidikan Nutrisi

Pilihan Hidangan Saya

10 tip dalam memilih hidangan yang baik



Cara paling mudah untuk mendapatkan gaya hidup yang sehat bisa dicapai dengan menggunakan 10 tip yang sederhana ini. Gunakan ide-ide dalam daftar ini untuk *menyeimbangkan* kalori Anda, untuk memilih makanan secara sering, dan *mengurangi frekuensi* jumlah makanan.

1 keseimbangan Kalori

Langkah pertama dalam mengelola berat badan anda adalah dengan mengenali jumlah kalori yang ANDA butuhkan dalam sehari. Tengok situs web www.ChooseMyPlate.gov guna mengenali tingkatan kalori anda. Dengan menjadi aktif juga akan membantu anda dalam menyeimbangkan kalori Anda.

2 nikmatilah makanan anda, namun kurangi jumlahnya

Luangkan waktu anda dalam menikmati makanan anda. Makan dengan cepat sementara bersamaan itu memikirkan hal yang berlainan dapat meningkatkan kalori anda. Perhatikan isyarat lapar dan kenyang sebelum, selama dan sesudah makan. Gunakan waktu anda dalam mengenali waktu makan dan waktu kenyang.



3 hindarilah Porsi berlebihan

Pakai takar kecil piring, mangkuk dan gelas. Kurangi porsi makanan anda sebelum makan. Bila makan diluar, pilihlah porsi ukuran kecil, berbagilah hidangan ataupun bawa pulang bagian dari makanan anda.

4 makanan yang layak dimakan dengan lebih sering

Makanlah banyak sayur-sayuran, buah-buahan, padi-padian dan produk susu, susu bebas lemak atau susu 1% . Makanan ini mengandung nutrisi yang anda butuhkan bagi kesehatan anda-termasuk kalium, kalsium, vitamin D dan serat-seratan. Gunakan makanan tersebut sebagai makanan pokok dan cemilan.



5 jadikanlah hidangan anda berupa separuh buah-buahan dan separuh sayur-sayuran

Pilihlah sayur-sayuran berwarna merah, oranye dan hijau tua seperti buah tomat, ubi jalar, dan brokoli beserta sayur-sayuran yang lain dalam hidangan anda. Tambahkan buah-buahan dalam makanan anda sebagai bagian dari makanan pokok maupun sebagai makanan samping atau penutup.

6 beralihlah kepada susu bebas lemak atau susu 1% rendah lemak.

Produk susu tersebut mempunyai kadar kalsium dan nutrisi berharga lainnya setara dengan susu asli , hanya saja kandungan kalori dan lemak jenuhnya berkurang.



7 jadikanlah olahan padi-padian menjadi padian yang utuh

Makanlah makanan yang mengandung gandum asli utuh menggantikan gandum olah. Contohnya makan roti gandum asli bukan roti putih atau makan beras merah dan bukan beras putih.

8 makanan yang layak dikurangi

Kurangi makanan yang mengandung lemak padat tinggi, tambahan gula dan garam. Makanan tersebut termasuk kue basah, kue kering, es krim, permen, minuman manis, pizza dan daging berlemak seperti: bagian dari daging rusuk, sosis dan hot dog. Jangan gunakan makanan ini sebagai makanan harian, gunakan sesekali saja.

9 bandingkanlah sodium dalam makanan anda

Gunakan label Fakta Nutrisi dalam memilih kadar rendah garam dalam makanan seperti sup, roti, dan makanan beku. Pilih makanan kaleng berlabel “rendah natrium”, “natrium berkadar rendah”, ataupun “tanpa tambahan garam”.



10 minumlah air bukan minuman yang manis

Kurangi kalori dengan cara minum air atau minuman bebas gula. Soda, minuman berenergi, dan minuman untuk olah raga merupakan minuman sumber utama yang mengandung tambahan gula, dan kalori bagi diet di Amerika.