



Australyanong Gabay sa Malusog na Kinakain

Masiyahang kumain araw-araw ng maraming mga sari-saring masusustansyang mga pagkain mula dito sa limang mga grupo ng pagkain.

Uminom ng maraming tubig



Butil (cereal) na mga kakanin, karamihan wholegrain at /o iyong mga klaseng maraming himaymay na butil.



Mga gulay at butil



Mga karneng inalis ang taba at karneng-manok, isda, itlog, tofu, nuwes at buto, at butil



Prutas



Gatas, yoghurt, keso at/o mga katumbas, karamihang bawas-ang-taba



Gumamit ng kaunti



Ang mga pagkaing nasa loob ng bilog ay nakapangalan sa Ingles para makatulong sa pagkilala kung bibilhin.

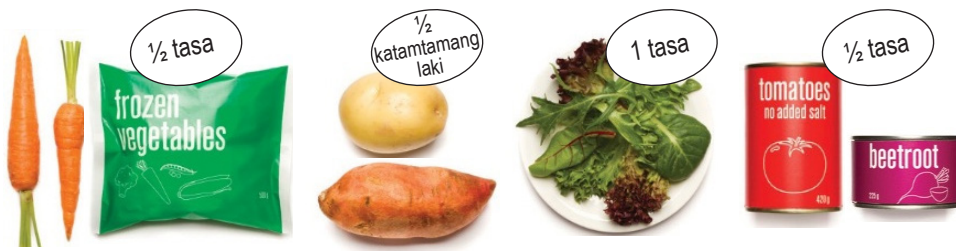
Paminsan minsan lang at di-marami



Ano ang batayang isang hain?

Mga bilang ng hain bawa't araw

Mga produktong maaaring sariwa, de-yelo, nakapakete o de-lata



	edad 19-50	edad 51-70	edad 70+		
Kalalakhian	6	5½	5		
Kababaihan	5	5	5		
	edad 2-3	edad 4-8	edad 9-11	edad 12-13	edad 14-18
Batang lalaki	2½	4½	5	5½	5½
Batang babae	2½	4½	5	5	5

Mga gulay at butil — tanyang 75gramo



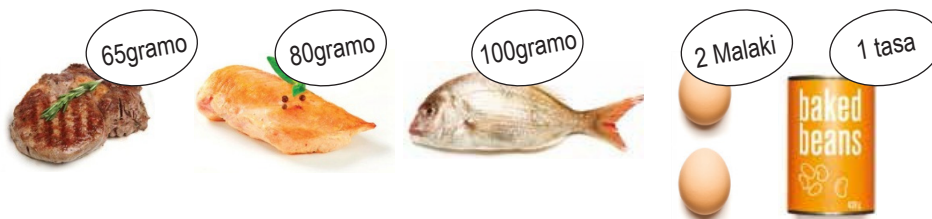
	edad 19-50	edad 51-70	edad 70+		
Kalalakhian	2	2	2		
Kababaihan	2	2	2		
	edad 2-3	edad 4-8	edad 9-11	edad 12-13	edad 14-18
Batang lalaki	1	1½	2	2	2
Batang babae	1	1½	2	2	2

Prutas — tanyang 150gramo



	edad 19-50	edad 51-70	edad 70+		
Kalalakhian	6	6	4½		
Kababaihan	6	4	3		
	edad 2-3	edad 4-8	edad 9-11	edad 12-13	edad 14-18
Batang lalaki	4	4	5	6	7
Batang babae	4	4	4	5	7

Butil (cereal) na mga kakanin, karamihan wholegrain at /o iyong mga klaseng maraming himaymay na butil.



	edad 19-50	edad 51-70	edad 70+		
Kalalakhian	3	2½	2½		
Kababaihan	2½	2	2		
	edad 2-3	edad 4-8	edad 9-11	edad 12-13	edad 14-18
Batang lalaki	1	1½	2½	2½	2½
Batang babae	1	1½	2½	2½	2½

Mga karneng inalis ang taba at karneng-manok, isda, itlog, tofu, nuwes at buto, at butil



	edad 19-50	edad 51-70	edad 70+		
Kalalakhian	2½	2½	3½		
Kababaihan	2½	4	4		
	edad 2-3	edad 4-8	edad 9-11	edad 12-13	edad 14-18
Batang lalaki	1½	2	2½	3½	3½
Batang babae	1½	1½	3	3½	3½

Gatas, yoghurt, keso at/o mga katumbas, karamihang bawas-ang-taba