

**Gabay sa  
pagkain  
ng Canada**

# **Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.**

## **Kumain ng iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain araw-araw**

Kumain ng maraming gulay at prutas

Kumain ng mga pagkaing may protina

Tubig ang gawing pangunahing inumin

Piliin ang buong butil na pagkain



Tuklasin ang iyong gabay sa pagkain sa  
**Canada.ca/FoodGuide**

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinakatawan ng Ministro ng Kalusugan, 2019  
Print Cat.: H164-2571-2019T1 ISBN: 978-0-660-29907-5 PDF Cat.: H164-2571-2019T1-PDF ISBN: 978-0-660-29819-1 Pub.: 180860

**Gabay sa  
pagkain  
ng Canada**

# **Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.**

**Ang masustansyang pagkain ay hindi lang sa mga nakasanayan mong pagkain**



**Isaisip ang iyong nakasanayan sa pagkain**



**Magluto nang mas madalas**



**Namnamin ang iyong pagkain**



**Kumain nang may kasalo**



**Basahin mo ang mga label ng pagkain**



**Limitahan ang mga pagkaing mataas sa sodium, asukal, o saturated fat**



**Maging matalino sa marketing ng pagkain**

Tuklasin ang iyong gabay sa pagkain sa

**[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)**