



# MGA TIP SA NUTRISYON AT EHERSISYO

## ANO ANG NUTRISYON?

ANG PAGKAIN AY BINUBUO NG TATLONG PANGUNAHING NUTRISYON: CARBOHYDRATES, FATS AT PROTEINS, PATI NA RIN ANG IBA PANG MALILIT NA SANGKAP TULAD NG MGA BITAMINA AT MINERAL. MAHALAGANG MAKUHA NATIN ANG LAHAT NG ITO SA TAMANG DAMI ARAW-ARAW PARA MANATILING MALUSOG ANG KATAWAN.



**CARBOHYDRATES:**  
ENERHIYA NG KATAWAN AT UTAK



**FAT:**  
DAGDAG ENERHIYA PARA SA PAGLAKI AT GALAW



**PROTINA:**  
PAMPALAKAS AT PANG-AYOS NG KATAWAN



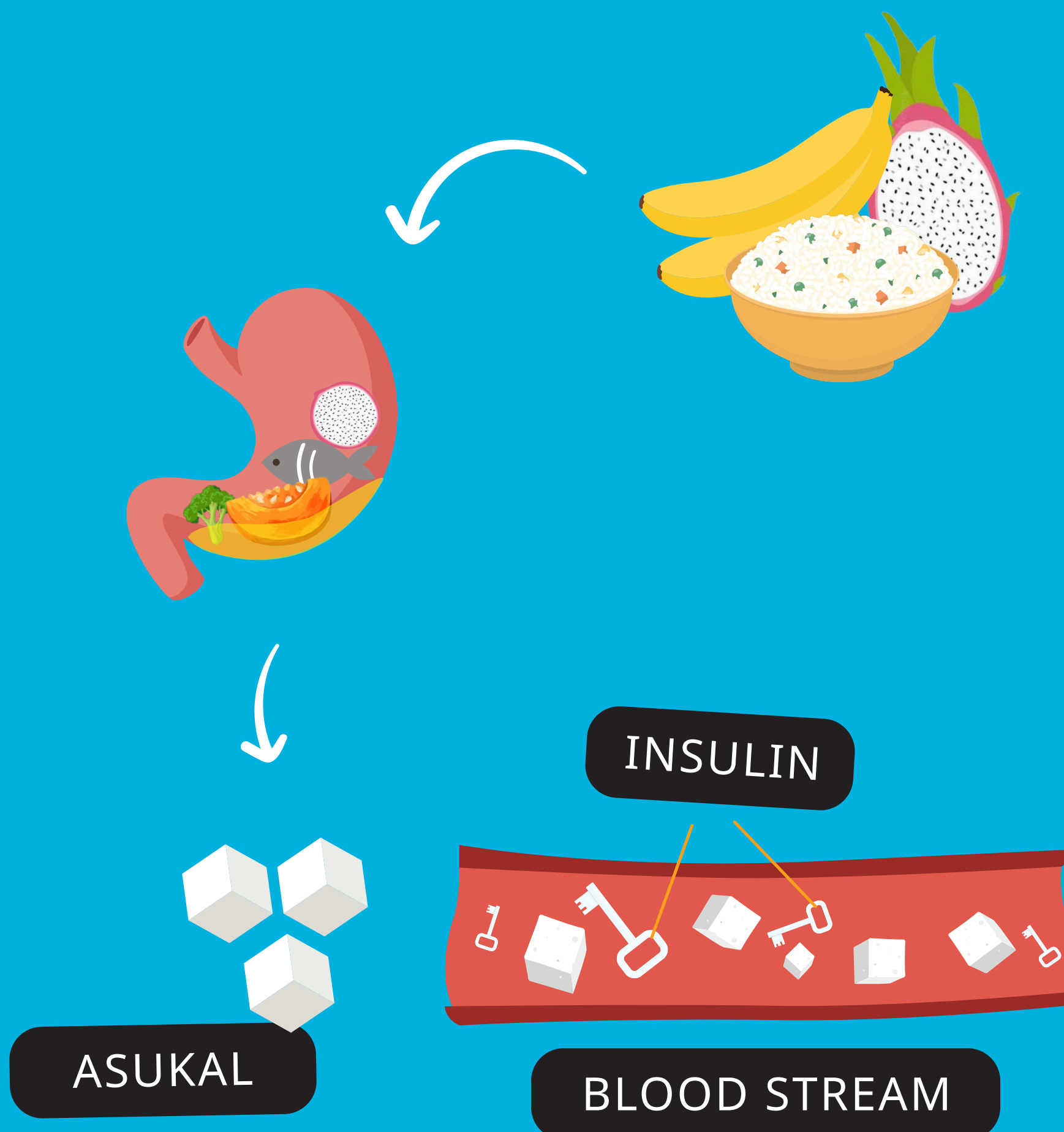
**BITAMINA AT MINERAL:**  
TUMUTULONG MAG-REGULATE NG MGA PROSESO SA KATAWAN AT NAGPAPANATILING MALUSOG



# MGA TIP SA NUTRISYON AT EHERSISYO

PAGKATAPOS KUMAIN, ANG CARBOHYDRATES AY MABILIS NA NAGIGING ASUKAL NA TINATAWAG NA GLUCOSE AT NAPUPUNTA SA DUGO. DAHIL DITO, TUMATAAS ANG BLOOD SUGAR.

**MAHALAGA NA BANTAYAN MO ANG KLASE AT DAMI NG CARBOHYDRATES NA KINAKAIN PARA MAKONTROL ANG BLOOD SUGAR.**



## CARBOHYDRATES



HINDI MO KAILANGANG IWASAN ANG LAHAT NG CARBOHYDRATES

MAHALAGA LANG NA MATUTUNAN MO KUNG GAANO KARAMI ANG TAMANG KAININ AT ALIN ANG MABUTI AT MASAMANG URI NG CARBOHYDRATES NA MAARING MAKASAMA SA PAGKONTROL NG IYONG DIABETES.



ANG MABUBUTING URI NG CARBOHYDRATES (GOOD CARBS) GAYA NG MGA MADAHONG GULAY AT IBA PANG GULAY NA MAY NATURAL NA ASUKAL AT DAHAN-DAHANG NAGPAPATAAS NG BLOOD SUGAR LEVEL.



ANG HINDI MAGANDANG URI NG CARBOHYDRATES (BAD CARBS) GAYA NG MATATAMIS NA PAGKAIN AT MGA INUMING MAY ASUKAL AY MABILIS NA NAGPAPATAAS NG BLOOD SUGAR LEVEL.



## SAAN MATATAGPUAN ANG CARBOHYDRATE?



### MGA BUTIL AT PAGKAING MAY ALMIROL

HALIMBAWA: BIGAS, NOODLES,  
TINAPAY, MAIS, GABI AT KALABASA



### GATAS AT MGA PRODUKTONG GAWA SA GATAS

HALIMBAWA: GATAS NG BAKA,  
GATAS NG SOYA



### MGA PRUTAS

HALIMBAWA: PAPAYA, MANGGA,  
PINYA, PAKWAN, KAHEL



### MGA GULAY NA WALANG GAANOG ALMIROL

HALIMBAWA: TALONG, KAMATIS,  
PIPINO, CAULIFLOWER AT KABUTE



### MGA PAGKAING MATAAS SA ASUKAL AT MATATAMIS NA INUMIN

GAYA NG COCA-COLA, KATAS NG PRUTAS,  
MATAMIS NA GATAS, KENDI, CAKE

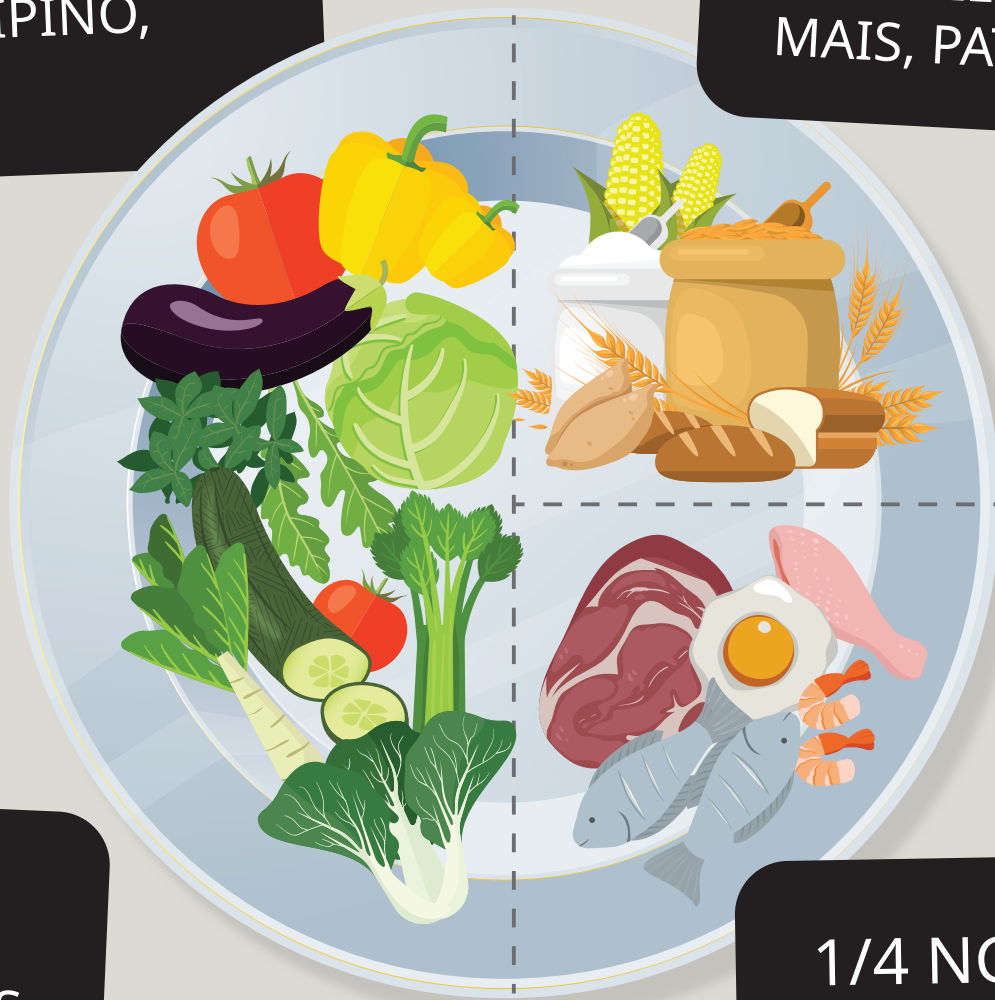
# MGA TIP SA NUTRISYON AT EHERSISYO

## PAANO MAGPLANO NG MASUSTANSYANG PAGKAIN?

### PARAAN NG PAGHAHATI NG PAGKAIN SA PLATO

1/2 NG PINGGAN:  
MGA MADAHONG GULAY  
AT MGA GULAY NA MABABA  
SA ALMIROL => REPOLYO,  
BROCCOLI, KAROT, PIPINO,  
KANGKONG

1/4 NG PINGGAN:  
CARBOHYDRATE (ANG MGA BUTIL  
AT PAGKAING MAY ALMIROL AY  
NATURAL NA NAGLALAMAN NITO)  
- WHOLE GRAIN, BIGAS, TINAPAY,  
MAIS, PATATAS O GABI.



OPSYONAL:  
ISANG BASO NG GATAS  
NA MABABA ANG TABA  
O SARIWANG PRUTAS

1/4 NG PINGGAN:  
PROTINA = KARNE NA  
WALANG TABA, ISDA O ITLOG

### MGA PAALALA:

UMINOM NG TUBIG. IWASAN  
ANG MATATAMIS NA INUMIN  
(HALIMBAWA: SODA O KATAS  
NG PRUTAS MALIBAN KUNG  
GINAGAMIT UPANG ITAMA ANG  
MABABANG ASUKAL SA DUGO

IWASAN ANG  
MATATAMIS NA  
MERYENDA AT  
PANGHIMAGAS

HUWAG MAGPALAMPAS NG  
PAGKAIN. KUMAIN NG TAMANG  
DAMI NG CARBOHYDRATES  
ARAW-ARAW AT SUBUKANG KUMAIN  
SA PARE-PAREHONG ORAS

## EHERSISYO AT TYPE 1 DIABETES

ANG PAG-EHERSISYO AY NAGBIBIGAY NG MAS MARAMING ENERHIYA, TUMUTULONG MAPANATILI ANG TAMANG TIMBANG, AT NAGPAPAGANDA NG BLOOD SUGAR CONTROL



MAGTAKDA NG LAYUNIN NA MAG-EHERSISYO NG 30 MINUTO ARAW-ARAW



## MGA PAALALA SA PAG-EHERSISYO PARA SA MGA MAY TYPE 1 DIABETES



MAG-TEST NG BLOOD SUGAR BAGO MAG-EHERSISYO - PARA MALAMAN KUNG KAILANGAN MUNANG KUMAIN BAGO MAGSIMULA ANG EHERSISYO



HYPOGLYCAEMIA KIT - LAGING MAGBAON NG HYPOGLYCAEMIA KIT (HALIMBAWA: JUICE AT BISKWIT) KAPAG MAG-EHERSISYO



SABIHIN SA COACH O GURO - SIGURADUHING MAY KASAMA KANG PWEDENG TUMULONG KUNG SAKALING MAGKA-HYPOGLYCAEMIA O HYPERGLYCAEMIA



INSULIN INJECTION: IWASANG MAG-EHERSISYO SA LOOB NG 2 ORAS PAGKATAPOS MAG-INJECT NG INSULIN DAHIL PUWEDENG BUMABA AGAD ANG BLOOD SUGAR