

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
MALUSOG NA PAGKAIN AT PISIKAL NA GAWAIN PARA SA MGA UNANG TAON NG PAGLAKI

Aklat ng Direktor/Tagapag-ugnay



DIRECTOR/COORDINATOR BOOK
Tagalog (Filipino)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Paunang Salita ng Ministro

Ikinagagalak kong ipakilala ang *Healthy Eating and Physical Activity Guidelines for Early Childhood Settings*, isang inisyatiba na mahalagang bahagi ng *Plan for Early Childhood and Plan for Tackling Obesity* ng Pamahalaan ng Australya.

Ang mga kamusmusang taon ng ating mga anak ang maaaring pinakamahalaga sa kanila at ang pagtatatag ng malusog na pag-uugali magmula sa pagkapanganak ang siyang batayan ng habambuhay na kalusugan at kapakanan. Mga masustansiyang pagkain at palagiang gawaing pisikal ang siyang sumusuporta sa normal na paglaki at pag-unlad ng mga bata at nagbabawas ng pagkakaroon ng mga karamdaman sa hinaharap na dulot ng masamang pamamaraan ng pamumuhay.

Habang dumarami ang mga batang namamalagi sa mga paalagaan, ang mga paalagaang ito ay mahalaga sa pagtataguyod ng malusog na mapagpipiliang nakapalibot sa nutrisyon at gawaing pisikal. Ang mapagkukunang ito ay nagbibigay ng praktikal na kaalaman at payo na tutulong sa mga propesyonal, mga tagapag-alaga at mga pamilya sa kanilang ginagampanang papel.

Ang mga *patnubay* ay sadyang ginawa upang magamit sa ibat-ibang uri ng mga paalagaan ng mga batang musmos, kabilang ang mga paalagaang sentro (centre-based care), paalagaang pampamilya (family day care) at paalagaang bago mag-eskwela (preschool). Ang mga ito ay base sa katunayan at naaalinsunod sa kasalukuyang nalalaman tungkol sa pag-unlad ng mga batang musmos.

Makakasanib din ng mga ito ang iba't-ibang hanay ng mga programa na kagaya ng Healthy Kids Check para sa mga may apat na taong gulang bago simulan ang pag-aaral at mga mapagkukunan na kagaya ng *Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*.

Ang mga inisyatiba ito ay tutulong upang mapanatili na lahat ng kabataang Australyano ay maaaring magkaroon ng pinakamabuting panimula sa buhay at sa lahat ng pagkakataon sa hinaharap.



Ang Kagalang-galang na Nicola Roxon
Ministro sa Kalusugan at Pagkakaedad

ISBN: 1-74186-913-7 Publications Approval Number: 10149

© Commonwealth of Australia 2009

Itong lathalain ay may copyright. Liban sa anumang paggamit na pinapahintulutan sa ilalim ng *Copyright Act 1968*, walang bahagi nito ang puwedeng makopya sa pamamagitan ng anumang pamamaraan kung walang nakasulat na pahintulot na nagmumula sa Komonwelt. Para sa mga pakikiusap at pagtatanong ukol sa pagkokopya at karapatan sa patente, puwedeng makitungo sa Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 o nakapahayag sa www.ag.gov.au/cca



Aklat ng Direktor/Tagapag-ugnay



Paunang Salita ng Ministro	i
Buod ng mga Patnubay at Rekomendasyon	2
Panimula	4
 SEKSIYON 1: MALUSOG NA PAGKAIN	
Pagpapasuso (Guideline 1)	7
Pormulang pangsanggol (Guideline 2)	15
Pagsisimulang magpakain ng mga solido (Guideline 3)	18
Mga pagkain ng pamilya (Guidelines 4–9)	24
Kaligtasan ng pagkain (Guideline 10)	45
 SEKSIYON 2: GAWAING PISIKAL	
Gawaing pisikal	55
Pala-upong pag-uugali at panonood sa screen	71
 SEKSIYON 3: PATAKARAN	
Patakaran	77
 SEKSIYON 4: KARAGDAGANG BABASAHIN	
Karagdagang impormasyon	83
Pagbibili ng mga mapagkukunang Get Up & Grow	86
Talahulugan	87
 Mga pagpapasalamat	89

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood ay nagbibigay ng pangkalahatang di-pangkomersyal at batay sa katunayang impormasyon para sa pagtuturo sa mga paalagaan ng mga bata, upang makatulong sa pagbubuo ng malusog na kagawian magmula sa pagkasilang ng bata hanggang limang taong gulang. Para sa mga batang may mga natatanging kapansanang pangmedikal o pangnutrisyon, maaaring kinakailangang kumuha ng payo mula sa mga manggagamot.

Ipinapaalam sa mga bumabasa na ang mga mapagkukunang ito ay maaaring may mga larawan ng mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander na pumanaw na.

Binago na ang mapagkukunang ito upang isama ang *Infant Feeding Guidelines* (2012) at *Australian Dietary Guidelines* (2013).

Buod ng mga patnubay at mga rekomendasyon

MGA GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Gabay sa malusog na pagkain 1: Inirerekomenda ang puspusang pagpapasuso, nang may positibong suporta, para sa mga sanggol hanggang sa humigit-kumulang anim na buwan. Ang patuloy na pagpapasuso ay ipinapayo nang hanggang 12 buwan – o patatagalin pa kung nanaisin ng nanay at sanggol.

Gabay sa malusog na pagkain 2: Kung ang sanggol ay hindi pinasuso o paminsan-minsang pinasuso, o natigil ang pagsususo, gumamit ng pormulang pangsanggol hanggang may gulang na 12 buwan.

Gabay sa malusog na pagkain 3: Simulang magpakain ng mga solid na pagkain pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan.

Gabay sa malusog na pagkain 4: Tiyakin na ang mga pagkaing ibinibigay sa mga bata ay angkop sa edad at paglaki ng bata, at mayroong iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain alinsunod sa Australian Dietary Guidelines (tingnan ang pahina 4).

Gabay sa malusog na pagkain 5: Magbigay ng tubig bilang dagdag pa ng nababagay sa kanilang edad na mga inuming gatas. Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan at hindi tanging gatas ng ina lamang pinapasuso ay maaaring bigyan ng pinalamig na pinakulong tubig bilang dagdag sa pormulang pangsanggol.

Gabay sa malusog na pagkain 6: Planuhin ang oras ng kainan na masaya, kawili-wili at nakakalibang.

Gabay sa malusog na pagkain 7: Hikayatin ang mga bata na sumubok sa mga ibat-ibang uri at himaymay ng pagkain sa isang masayang kainang lugar.

Gabay sa malusog na pagkain 8: Magbigay ng katamtamang dami ng pagkain, ngunit hayaan ang mga bata na magpasya kung gaano karami ang kakainin.

Gabay sa malusog na pagkain 9: Magbigay ng mga pagkain at miryenda sa regular at nalalamang mga oras.

Gabay sa malusog na pagkain 10: Tiyakin na ligtas na inihanda ang mga pagkain para sa mga bata – mula sa paghahanda hanggang sa pagkakaubos nito.

MGA REKOMENDASYON PARA SA MGA GAWAING PISIKAL

Rekomendasyon: Para sa malusog na paglaki ng mga sanggol (pagkasilang hanggang 1 taon), ang gawaing pisikal – partikular sa binabantayang paglalaro sa may sahig ng mga ligtas na lugar – ay dapat simulan mula pagkapanganak.

Rekomendasyon: Ang mga nagsisimulang makalakad na bata (1 hanggang 3 taon) at mga bago mag-eskwela (3 hanggang 5 taon) ay dapat maging aktibo ng di-kukulangin sa tatlong oras ng maghapon.

Rekomendasyon: Ang mga batang wala pang dalawang taong edad ay walang guguguling anumang oras sa panonood sa telebisyon o sa paggamit ng iba pang mga kagamitang elektroniko (mga DVD, kompyuter at elektronikong laruan).

Rekomendasyon: Para sa mga batang may dalawa hanggang limang taong gulang, ang panonood sa telebisyon at ang paggamit ng ibang kagamitang pang-elektroniko (DVDs, kompyuter at mga laruang elektroniko) ay dapat limitado ng isang oras sa bawat araw.

Rekomendasyon: Ang mga bata, sanggol na humahakbang-hakbang at mga batang bago mag-eskwela, ay di-dapat maging pala-upo o pinipigilan o di-pinagagalaw ng mahigit sa isang oras minsanan – liban lamang kung natutulog.



Buod ng mga patnubay at mga rekomendasyon



Australian Dietary Guidelines

Alituntunin 1	Upang magkaroon ng tamang timbang at mapanatili ito, maging aktibo at pumili ng dami ng masusustansyang pagkain at mga inumin upang mabawi ang iyong lakas. • Dapat kumain ng sapat na masusustansyang mga pagkain ang mga bata at kabataan upang lumaki nang normal. Aktibo sila dapat sa araw-araw at dapat ay regular na masubaybayan ang kanilang paglaki. • Dapat kumain ng masusustansyang mga pagkain ang mga nakatatanda at manatiling aktibo upang makatulong na mapanatili ang lakas ng kalamnan at malusog na timbang.
Alituntunin 2	Kumain ng iba't ibang uri ng masusustansyang mga pagkain mula sa limang pangkat na ito araw-araw: • maraming gulay, kasama ang iba't ibang uri at kulay, at mga legumbre/bean • prutas • pagkaing butil (cereal), karaniwang wholegrain at/o mga uring mataas sa cereal fibre, tulad ng mga tinapay, cereal, kanin, pasta, pansit, polenta, couscous, obena, quinoa at sebada • karne at manok, isda, itlog, tokwa, mani at buto, at mga legumbre/bean • gatas, yoghurt, keso at/o mga alternatibo dito, kadalasang binawasan ng taba (ang mga gatas na binawasan ng taba ay hindi angkop sa mga batang wala pang dalawang taong gulang). At uminom ng maraming tubig.



Alituntunin 3	Limitahan ang pagkain ng mga pagkaing may binabad sa taba, dagdag na asin, dagdag na asukal at alak. a. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkaing mataas sa binabad sa taba tulad ng karamihan ng mga biskwit, cake, pastelerya, pie, naprosesong karne, komersyal na burger, pizza, pritong pagkain, potato chip, crisp at iba pang malalasang mga pangmiryendang pagkain. • Palitan ang mga pagkaing puno ng taba na may mataas na binabad sa taba tulad ng mantikilya, cream, panlutong margarina, langis ng niyog at palm oil ng mga pagkaing may mataas na polyunsaturated at monounsaturated na mga taba tulad ng mantika, palaman, nut butter/paste at abukado. • Ang mga diyetang mababa sa taba ay hindi angkop sa mga batang wala pang dalawang taong gulang. b. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkain at inuming may dagdag na asin. • Basahin ang mga label upang makapili ng pagkaing may mas mababang asin kumpara sa mga katulad na pagkain. • Huwag magdagdag ng asin sa pagkaing niluluto o nasa hapag. c. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkain at inuming may dagdag na asukal tulad ng kendi, mga soft drink at cordial, fruit drink, vitamin water, inuming pang-energy at isport na ginamitan ng asukal. d. Kung gusto mong uminom ng alak, limitahan ang pag-inom. Para sa mga babaeng nagdadalang-tao, nagpaplanong magbuntis o nagpapasuso, ang hindi pag-inom ng alak ang pinakaligtas na paraan.
Alituntunin 4	Itaguyod, suportahan, at isulong ang pagpapasuso.
Alituntunin 5	Pahalagahan ang iyong pagkain; maingat itong ihanda at iimbak.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Panimula

Ang mga patnubay na *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* at mga kasamang mapagkukunan ay binuo ng mga dalubhasa sa pambatang kalusugan at kamusmusang taon ng pagkabata sa na may pakikipagtulungan ng Kagawaran ng Kalusugan at Katandaan ng Pamahalaan ng Australya. Ang mga pamahalaang estado at teritoryo ay napagkonsultahan din sa paggawa nitong mga mapagkukunan.



Ang mapagkukunang *Get Up & Grow* ay sadyang ginawa upang magamit sa malawak na hanay ng mga paalagaan ng mga pamilya, mga kawani at tagapag-alaga, at upang magtaguyod ng hindi pabagobagong pambansang pamamaraan sa pambatang nutrisyon at gawaing pisikal. Habang ginagamit ang mga patnubay at payo na nasa mapagkukunan, kinakailangan ding matugunan ng mga paalagaan ang mga kaayusang regulasyon na itinakda ng mga pamamahalang estado, teritoryo o pederal.

Ang mga mapagkukunang ito sa tamang pagkain at gawaing pisikal ay batay sa tatlong mahahalagang pambansang pangkalusugang dokumento na nakatuon sa mga bata:

- Ang *Australian Dietary Guidelines* (2013) at ang *Infant Feeding Guidelines* (2012), na bumubuo sa batayan ng patakaran sa nutrisyon ng Australia (matutunghayan sa Seksyon 4: Karagdagang Babasahin).
- Ang *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, na binuo upang magpatnubay sa polisiya at kasanayan sa paligid ng gawaing pisikal para sa mga maliliit na bata (ang buod nito ay makikita sa hulihan ng Seksiyon 2: Gawaing Pisikal).



Itong pinagsama-samang mapagkukunan ay binuo rin bilang pagkilala sa mayamang pagkakaiba-ibang kultura at relihiyon sa Australya. Upang matiyak na mapanatili ang hanay ng mga pangangailangan ay isinaalang-alang noong binubuo ito, ang mga kawani at tagapag-alaga ng mga bata, mga dalubhasa, at mga magulang sa buong Australya ay kinonsulta sa pamamagitan ng mga sarbey (survey) at ng mga pinagtuonang-pansing pangkat. Itong pagkonsulta ay sumakop sa iba't-ibang hanay ng mga tao: ang ilan ay mula sa mga lunsod, rehiyon at malalayong lugar, ang ilan ay may mga iba't-ibang kultura at wika, may mga Katutubo at Torres Strait Islander, at ang ilan ay mga tagapag-alaga ng mga batang may kapansanan.

Sa Australya, tayo ay kasalukuyang nahaharap sa lumalaking problema ng sobra sa timbang at sobrang taba sa mga bata. Ang layunin ng mga pagkukunang ito ay hindi upang tanging lalabanan ang sobra sa timbang at sobrang taba, kung hindi ang pagtatatag ng mga malusog na kaugalian sa istilo ng pamumuhay ng mga kabataan, lalo na sa sa mga malulusog na kaugalian sa kainan at pisikal na gawain. Pasubali, ito ay tulong sa pagpigil sa mga problema ng pagkamatabain sa mga bata, habang isinusulong ang kasagaran sa paglaki, nalulunasan ang iba pang mga usaping pangkalusugan katulad ng kalusugan sa ngipin at pagbibigay ng mga pagkakataon sa mga bata na umunlad sa lipunan, pisikal at pag-iisip.



Ang pakay ng mga pamatnubay sa malusog na pagkain ay upang mapasulong ang pagbibigay ng mga mapagpipiliang masusustansiyang pagkain sa mga bata (galing man ang pagkain sa paalagaan o sa bahay), habang hinihikayat din sa mga bata na kumain sang-ayon sa kanilang ganang kumain, magkaroon ng mga magandang pag-uugali sa pagpili ng mga pagkain at mawili kung kumakain. Ang pakay ng mga inirerekomendang gawaing pisikal ay upang masuportahan ang pagbibigay kahalagahan sa paglalaro at mahikayat ang mga kawani sa paalagaan, mga nag-aalaga at mga pamilya na makapagbigay palagi ng mga pagkakataon na makakapaglaro sa isang positibong kapaligiran.

Apat na aklat ang ginawa para masuportahan ang mga nagtatrabaho sa mga lugar ng paalagaan at ang mga pamilya sa ganoong mga paalagaan:

- *Aklat ng Direktor/Tagapag-ugnay*
- *Aklat ng Kawani at Tagapag-alaga*
- *Pagluluto Para Sa Mga Bata*
- *Aklat ng Pamilya*

Ang mga direktor at tagapag-ugnay ay may katungkulan sa itsura at mga kagamitan ng isang paalagaan, sa pagrerepaso o pagbubuo sa mga polisiya ng malusog na pagkain at gawaing pisikal at ang pagsusuporta sa mga kawani.

Ang aklat na ito ay tutulong sa:

- pag-iintindi sa mga kadahilanan ng mga nakabalangkas na pamatnubay
- pagbubuo sa mga polisiya ng malusog na pagkain at gawaing pisikal para sa isang paalagaan
- pagkakaintindi sa katungkulan ng mga kawani, kasama na ang mga tagapag-alaga at nagluluto, at kung papaano makakasuporta ang mga ito sa mga kagawian sa malusog na pagkain ng mga bata at ng kanilang mga pamilya.



Ang *Aklat ng Direktor/Tagapag-ugnay* ay may kasamang mga kopya ng bawa't aklat ng mga mapagkukunan. May mga dagdag na materyal katulad ng mga polyeto para sa mga magulang, mga paskin (posters) at naididikit (stickers) para sa paalagaan at 11 na mga pansingit sa munting pahayagan tungkol sa malusog na pagkain at gawaing pisikal. Ang mga pangsingit ay madaling ikabit sa mga munting pahayagan sa paalagaan.

Ang mga direktor at tagapag-ugnay ay may mahalagang katungkulan sa pag-unlad ng mga bata sa mga paalagaan. Ang impormasyon sa aklat na ito ay magiging isang gabay sa paghihikayat sa mga bata at pamilya na tumayo at lumaki!

Kinikilala rin ang mga mapagkukunan sa pamamagitan ng National Quality Standard for Early Childhood Education and Care na nagsimula noong Enero 1, 2012. Ang Quality Area 2 ng National Quality Standard ay nag-aatas sa mga serbisyo na maglagay sa kanilang programa para sa mga bata ng wastong pagkain at gawaing pisikal at ang mga resource na ito ay nagbibigay ng gabay at sumusuporta sa sektor upang matugunan ang pangangailangang ito.

Ang mga mapagkukunang ito ay magagamit bilang halaw na bersyon para sa mga komunidad na Pang-katutubo at naisalin na rin sa siyam na wikang ayon sa magkakaiba-ibang kultura at pananalita.

Pagpapasuso



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 1

Inirerekomenda ang puspasang pagpapasuso, nang may positibong suporta, para sa mga sanggol hanggang sa humigit-kumulang anim na buwan. Inirerekomenda rin ang patuloy na pagpapasuso ng di-kukulangin sa 12 buwan – at mas matagal pa kung nanaisin ng nanay at sanggol.

Ang pagpapasuso ang unang karanasan sa pagkain ng mga sanggol. Inirerekomenda na puspasang pasusuhin ang mga sanggol hanggang sa humigit-kumulang anim na buwang gulang kapag sinimulan na silang bigyan ng mga solidong pagkain, at ipagpatuloy pa ang pagpapasuso hanggang sa 12 buwang gulang at lampas pa, hangga't gusto ng ina at anak.

Ang ikaapat na alituntunin ng *Australian Dietary Guidelines* ay 'Itaguyod, suportahan at isulong ang pagpapasuso'. Ang antas ng pagpapasimula ng pagpapasuso sa Australia noong 2010 ay mataas na sa 96%, ngunit tanging 15% ng mga sanggol lang ang puspasang napasuso hanggang humigit-kumulang anim na buwan.

Ang mga benepisyo sa gatas ng ina

Ang pagpapasuso ang pinakamalusog na simulain para sa mga sanggol. Sa dahilang ito, inirerekomenda na puspasang magpasuso ang mga ina hanggang sa humigit-kumulang anim na buwang gulang, at pagkatapos ay hangga't posible ito at praktikal. Ang karamihan sa mga problema sa pagpapasuso ay malulutas gamit ang suporta at paghimok mula sa mga propesyunal sa kalusugan, pamilya at organisasyon sa komunidad.

Ang pagpapasuso ay nagbibigay ng mga benepisyo sa sanggol mula pagkasilang at itong mga benepisyo ay tumutuloy sa kanilang paglaki. Ang pagpapasuso ay nagbibigay din ng mga benepisyo sa mga nanay.



Mga benepisyo para sa mga sanggol

Ang mga benepisyo ng sanggol sa pagsuso ay:

- Ang gatas ng ina ay may tamang-tamang mga sustansya para sa mga sanggol sa bawat antas ng paglaki.
- Ang gatas ng ina ay nakakatulong sa pagtatanggol ng mga maliit pang sanggol laban sa mga sakit – lalo na sa mga karamdaman sa bituka, paghinga at mga impeksyon sa gitnang tainga.
- Ang mga kilos sa pagsipsip habang sumususo ay nakakatulong sa paghubog at paghahanda ng panga para sa mga ngipin at pagsasalita.



Habang lumalaki ang mga sanggol...

Maraming pagsasaliksik ang ginawa tungkol sa mga pangkalusugang benepisyo ng gatas ng ina. Karamihan sa pananaliksik at mga resulta ay nakatuon lamang sa pagpapasuso – kung saan ang gatas ng ina lamang ang pagkaing ibinibigay sa mga sanggol sa loob ng unang anim na buwan ng kanilang buhay. Nagkaroon ng mga matatag na resulta na nagpapatunay na ang pagpapasuso ay nagtatanggol sa mga sanggol laban sa mga impeksyon sa bituka, paghinga at gitna ng tainga, at nagpapababa sa presyon sa dugo at sa peligro ng sobrang pagkataba sa pagkabata. Ang mga ibang pagsusuri ay nagpapahiwatig na ang pagpapasuso ay nakakapababa din sa mga epekto ng hika, pag-ubo at eksema at nagpapataas sa pag-unlad ng pag-iisip at paggalaw. Mayroon ding mga pagsasaliksik na nagsasabi na ang pagpapasuso ay nagpapababa sa peligro ng Crohn's disease (pamamaga sa may bituka), mga alerdyi, tipong 1 na diyabetes at lukimya. Kabilang sa mga matagalang epekto ng pagpapasuso ang pagbababa sa peligro ng tipong 2 na diyabetes at mga suliranin sa timbang ng katawan (sobrang timbang at pagka-matabain) sa pagbibinata at pagkaka-edad.

Mga benepisyo para sa mga nanay

Ang pagpapasuso ay mayroon ding mga mahalagang pangproteksyong benepisyo sa mga nanay, ito ay:

- tumutulong sa matris (uterus) na bumalik sa dating maliit na sukat
- nagpapababa sa peligro ng kanser sa suso ng dahil sa pagdating ng menopus at kanser sa obaryo
- nagpoprotekta laban sa reyuma
- tumutulong sa pagbabalik ng timbang sa katawan sa dati bago nagdalang-tao (kung patuloy ang pagpapasuso)
- nagpapababa sa peligro sa tipong 2 na diyabetes (kung patuloy ang pagpapasuso).



Pag-usapan ang tungkol sa pagpapasuso sa mga bagong magulang

Maraming mga magulang ang maagang nagpapatala ng kanilang mga anak sa paalagaan, ang iba ay bago pa isilang ang bata. Maganda itong pagkakataon na malaman ng mga nanay na ang pagpapasuso ay nakakatulong, kahit sa kaunting panahon lamang, at maaaring magpasuso habang may trabaho.

Narito ang ilang payo sa paghihikayat sa mga nanay na magpasuso:

- Sabihin sa kanila kung ano ang maaaring ibigay ng paalagaan na pansuporta sa pagpapasuso.
- Sabihin kung saan makakakuha ng mga praktikal na tulong kung kinakailangan.
- Magbigay ng totoo at nagagamit na impormasyon kung papaano ipagpapatuloy ang pagpapasuso habang nasa trabaho.

Ang mga huwaran sa pagpapasuso

Ang pagkakakita sa ibang nanay na masayang nagpapasuso ay naghihikayat sa mga bagong nanay na magpapasuso rin. Hikayatin ang mga kawani at tagapag-alaga na bumabalik sa pagtatrabaho pagkatapos manganak na ipagpapatuloy ang kanilang pagpapasuso. Kung sumang-ayon ang isang kawani, ibalita sa lahat sa may paalagaan na siya ay magpapasuso at hikayatin siyang magsalita tungkol dito. Ang mga partikular na tanong tungkol sa pagpapasuso ay kailangang itanong sa mga eksperto.

Ang pagpapasuso at trabaho

Ang mga nanay ay maaaring bumalik sa trabaho habang nagpapatuloy sa pagpapasuso ng kanilang sanggol. Ang karamihang nanay ay kinakailangang magpapalabas ng kanilang gatas para iinumina ng kanilang sanggol sa mga oras na sila ay magkahiwalay. Ang mga nanay na di-buong araw na nagtatrabaho o nasa malapit sa paalagaan ay maaaring makapagpapasuso ng tuloy-tuloy.

Ang pagpapasuso at pagpapalabas ng gatas mula sa suso

Ang pagpapalabas sa gatas ng ina ay nagbibigay ng pagkakataon sa sanggol na masayang umiinom ng gatas mula sa nanay, kahit na paminsan-minsan ito ay inilagay sa bote kung ang nanay ay nasa malayo. Ang regular na pagpapalabas ng gatas ay magiging madali kung nasimulan na ang pagpapasuso. Ito ay kadalasang nangyayari sa ikalawa o ikatlong buwan ng bata, ngunit maaari ring may mga nanay na nakakapagpapalabas ng gatas bago pa nito.

Ang pagbibigay sa mga sanggol ng gatas ng ina sa pamamagitan ng nagkahalong pagpapasuso at paggamit sa bote ay nangangahulugan ng pagpapasuso ng di-kukulangin sa dalawang beses sa maghapon (isa sa umaga at isa sa gabi o sa pagtulog. Sa pagitan nito, ang mga nanay ay maaaring ligtas na magpapalabas ng gatas para may naipong magamit.

Ang mga nanay ay kailangang magpalabas ng gatas sa katulad ng mga oras ng normal nilang pagpapasuso. Ang gatas ay maaaring palabasin sa pamamagitan ng kamay, bombang kinakamay o de-kuryente at ang pamamaraan ay kailangang pagsasanayan bago bumalik sa trabaho.

Ang pagpapasuso at pormula

May ilang mga nanay na madaling makapagbuo ng palagiang pagkuha ng kanilang gatas para magamit ng kanilang sa sanggol. May ilan namang mahihirapan sa paggawa nito o dahil wala silang oras o pagkakataon na gawin ito.

Kung ang kanilang sanggol ay mas malaki na katulad ng mga anim na buwan, maraming mga nanay ang patuloy na magkakaroon ng gatas para sa ngayong di-madalas na pagpapasuso. Ganoon din, maraming mas matandang sanggol ang masisiyahan sa pagkakaroon ng dagdag na pormula sa kanilang pagsuso sa araw. Ang nakuhang gatas ng ina o pormula ay maaaring ibigay na nakabote, o nasa tasa kapag ang sanggol ay may pito, walo o mas maraming gulang na.

Ang pagkakaroon ng sapat na gatas para ilang beses ng pagpapainom ay maaaring mahirap gawin ng ilang mga nanay. Kung nahihirapan ang isang nanay na magkaroon ng sapat na gatas, maaaring kinakailangan niyang magpalabas ng ilang beses bago mapanatili nito ang magandang daloy. Sa kabilang dako, maaaring tanggapin na lamang na ang panahon ng kanyang pagpapasuso sa sanggol na ito ay tapos na.

Isang lugar na makapagpasuso

Ang isang nanay ay maaari ring magpasuso sa kanyang sanggol sa paalagaan mismo sa oras ng pagdating o uwian. Kung malapit lamang ang lugar ng trabaho, ang ilang mga nanay ay maaaring umuwi at magpasuso. Minsan, ang isang nanay ay kinakailangang magpalabas ng kanyang gatas sa paalagaan upang iinumang sanggol sa araw na iyon. Ang gatas ng ina na nakuha at nailigpit sa paalagaan ay kailangang may marka at nakalagay nang maayos.

Maraming nanay ang masayang magpapasuso sa publiko, at ito ay dapat igagalang ng lahat. Ngunit, ang ilang nanay ay mas gustong magpasuso sa isang tahimik at pribadong lugar, lalo na sa pagkukuha ng kanilang gatas mula sa suso. At kung ang sanggol ay madaling naiistorbo, lalo siyang nakakasuso sa loob ng isang tahimik na lugar. Kaya mahalaga na may isang tahimik at pribadong lugar na nakareserba para magamit ng mga nanay na nagpapasuso at nalalaman ito ng mga nanay at kawani ng paalagaan. Ang lugar ng pagpapasuso ay kailangang may komportableng upuan at malapit na saksakan ng kuryente para sa pagkabitang bombang pangsiyap sa gatas mula sa suso.



Masayang bati sa inyong pagpapasuso!

Kahit gaano katagal na panahon ang pagpapasuso, ang nanay ay kailangang kilalanin at igalang sa kanilang ginagawa. Kung inililipat ang sanggol papuntang pormula, tiyakin na may sapat siyang impormasyon sa ligtas na pagpapadala ng pormula sa paalagaan.

‘Ang ligtas na pamamahala sa gatas ng ina ay tanging mahalaga dahil ito ay isang likido mula sa katawan.’

Ang ligtas na pamamahala sa gatas ng ina

Katulad ng lahat na pagkain at inumin, mahalagang sanayin ang mga kawani at tagapag-alaga sa ligtas na pamamahala ng gatas ng ina. Lalong mahalaga ang ligtas na paghahawak ng gatas ng ina dahil ito ay likidong galing sa katawan. Mag-ingat na huwag matapon o mapatakan ang ibang pagkain at ang gatas ng isang ina ay ibibigay lamang sa mismong anak nito.

Pagmarka at pagligpit

- Sa bahay, ang gatas ng ina ay dapat ilagay sa mga napakuluang bote na iiimbak sa pinakamalamig na bahagi ng refrigerator (5oC o mas mababa), at maaaring itago nang tatlong araw (72 oras).
- Maaaring magyelo ang gatas sa lagayang freezer ng refrigerator hanggang dalawang linggo sa 15oC; tatlong buwan sa -18oC (halimbawa, sa isang hiwalay na freezer), at anim hanggang labindalawang buwan sa -20oC (halimbawa, sa isang malalim na freezer).
- Ang gatas na ibibiyahe sa paalagaan ay ilalagay sa mga **pinakuluang** bote (tingnan ang kahon sa pahina 12) at dadalhin sa loob ng **insuladong paglagyan** na may bloke ng yelo o bote ng tubig na nagyelo. Bawat bote ng gatas ay malinaw na namarkahan ng sumusunod na impormasyon:
 - buong pangalan ng bata
 - petsa ng paggamit.



Paglilinis sa mga bote ng mga sanggol

Ang mga bote ay kailangang napakuluan (sterilised), malinis at disinpektado para tiyak na wala silang dalang anumang dumi. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng ibat-ibang pamaraan, katulad ng pagpapakulo, paggamit ng mga kagamitang pang-esterilise sa kuryente, kemikal o sa microwave. Anumang paraan ang gagamitin, tiyakin lamang na maingat na susundin ang mga tagubilin sa bawat paraan.

Mga pamamaraan sa gatas ng ina

Napakamahalaga na ang gatas ng ina ay maibibigay lamang sa mismong anak. Magiging malaking pagkakamali ang pagbibigay ng gatas ng ina sa sanggol nag iba.

Dapat sundin ng mga kawani ang mga sumusunod na pamamaraan:

- Kung mahigit sa isang bata ang umiinom ng gatas ng ina sa paalagaan, **dalawang** kawani ang magsusuri sa pangalan ng sanggol na paiinum ng nasa bote. Ito ay isusulat din sa ulat ng naturang sanggol.
- Kung nabigyan ang sanggol ng gatas mula sa ibang ina, ang karaniwang pamamaraan sa ganitong pangyayari sa paalagaan ang masusunod. Maaaring kasama nito ang pag-uulat ng insidente sa mga lokal na awtoridad. Ang mga kawani at tagapag-alaga ay kailangang tumawag din sa nanay ng sanggol upang tawagan nito ang kanyang doktor o nars ng bata para mapagpayuhan.

‘Kinakailangang mahikayat at masuportahan ang mga nanay na magpasuso, at mapatibay ng kanilang kalooban na ang pagpapasuso – kahit sa sandaling panahon lamang – ay may mga benepisyo.’





Paano magiging kawili-wili ang pagpapasuso -

Alam ng karamihan sa mga nanay ang ang pagpapasuso ay pinakamagandang piliin sa para sa kanilang sanggol. Ngunit ang desisyon sa kung magpasuso ay nakabatay din sa mga pangangailangan ng buong pamilya at iba pang mga bagay sa kanyang buhay. May ilang nanay na ayaw magpasuso. Maraming kababaihan ang nag-alalala na kung babalik na sila sa trabaho, mahihirapan na silang magpatuloy sa pagpapasuso. Ang ilan ay hindi na magpapasuso sa simula pa lamang dahil sa akala nila ay hindi rin nila maipagpapatuloy ang pagpapasuso kapag babalik na sila sa trabaho.

Kinakailangang mahikayat at masuportahan ang mga nanay sa pagpapasuso, at mabigyan ng katiyakan na ang pagpapasuso – kahit sa kaunting panahon lamang ay may maraming mga benepisyo. Magbigay ng mga kaalaman tungkol sa pagpapasuso pati na ang mga nagagamit na payo at suportahan ang mga nanay na nangangailangan ng tulong at impormasyon.

May mga dagdag na impormasyon tungkol sa pagpapasuso na makukuha mula sa Australian Breastfeeding Association, sa kompyuter (online) www.breastfeeding.asn.au o sa tulong-telepono sa pagpapasuso (helpline) 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



Listahan

- ☐ Ang mga nanay na baguhan sa paalagaan o kapapasok pa lamang ay binibigyan ng mga impormasyon sa pagpapasuso.
- ☐ Sinumang kawani at mga tagapag-alaga na nagpapasuso ay hinihikayat at sinusuportahan na magpapasuso.
- ☐ Ipinapa-alala sa mga nanay na anumang oras ng pagpapasuso ay maganda, at sila ay sinusuportahan sa kanilang desisyon.
- ☐ Alam ng mga nanay na ang kanilang pagpapasuso ay sinusuportahan kahit na sa ikalawang taon o lampas pa, kung iyan ay kagustuhan nilang gawin.
- ☐ Naiintindihan ng mga nanay na kailangang nilang magpalabas ng gatas sa mga oras na kaparehas sa pagpapasuso nila sa kanilang sanggol.
- ☐ May nakalaang isang komportable at pribadong lugar para ang mga nanay ay makapagpapasuso o kuhuha ng kanilang gatas, na may saksakan ng kuryente para sa de-kuryenteng pansipsip ng gatas sa suso.
- ☐ Ang mga ligtas na kagawian sa pamamahala ng gatas ng ina ay ginagawa ng lahat ng mga kawani, tagapag-alaga at magulang.
- ☐ Dapat ay mahimok ang ina na huwag uminom ng alak habang nagpapasuso at ilayo ang sanggol mula sa usok ng sigarilyo





Pormulang pangsanggol



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 2

Kung ang sanggol ay hindi na pinapasuso, o panandaliang napasuso, o kung ang pagpapasuso ay itinigil, gumamit ng pormulang pangsanggol hanggang sa 12 buwang edad ng bata.

Ang pormulang pangsanggol ang siya lamang ligtas na pampalit sa gatas ng ina sa unang 12 buwan. Ang gatas ng ina ang pinakamagaling na piliin para sa mga sanggol, kaya mahalagang alam ng mga ina ang benepisyo ng pagpapasuso bago magdesisyong paghaluin ang gatas ng ina at ang pormulang pangsanggol o purong pormula lamang.

Kung ang sanggol ay hindi pinapasuso, o paminsan-minsang pinapasuso, ang pormulang pangsanggol ang dapat lang nilang pagkain hanggang magsimulang magpakain ng mga solido. Ang gatas ng ina o pormulang pangsanggol ay dapat ipagpatuloy habang sinisimulan ang pagbibigay ng mga pagkaing buo, at iwasan ang ibang inumin hanggang sa maging 12 buwang gulang na ang bata.

Pormulang pangsanggol

Maraming uri ng pormulang pangsanggol ang mabibili. Ang pormula na nararapat sa edad ng sanggol ay dapat na inihahanda sa ligtas at malinis na kapaligiran, naaayon sa mga direksyon ng gumawa at gamit ang pansukat ng gatas na ibinigay. Ang pormulang di-ginawa ng tama ay maaaring maging sanhi para ang sanggol ay mawalan ng tubig sa katawan, mahirapang tumae o maaaring magkulang sa sustansya. Importanteng walang ibang idagdag sa pormula. Ang pagdagdag ng mga pagkaing pangsanggol sa pormula ay maaaring makasagabal sa pagpapakain sa isang sanggol.

‘Ang mga sanggol ay kinakailangan pa ring bigyan ng gatas ng ina or pormulang pangsanggol kapag sila ay nagsisimula nang kumain ng mga solido kadalasan sa ika-anim na buwang edad...’

Para sa mga sanggol na pinaaalagaan, ang mga magulang ay kinakailangang ihanda ang mga bote at tsupon na isterilizado, pati na ang mga dati nang tinakal na dami ng pulbong pangpormula, araw-araw. Ito ay dapat malinaw na minarkahan ng petsa, pangalan ng bata at ang dami ng tubig na dapat ihalo sa pormula. Ang tubig para sa pormulang pangsanggol ay kailangang ihanda ng pagpapakulo sa isang pitsel ng tubig at hayaan pa itong kumulo ng 30 segundo (o, para sa awtomatikong de-kuryenteng kaldero, hanggang sa umabot sa puntong magtapos). Ang tubig na ito ay kailangang palamigin muna bago gamitin. Ang pormulang pangsanggol ay kailangang inihahanda palagi sa pinakamalapit na oras ng paggamit. Pinakaligtas ang paghahanda ng pormula ng paisa-isa at hindi maramihan.

Lalong mainam para sa mga magulang ang magdala ng mga bote na may tamang dami ng napakulong tubig, na pinalamig na, para di-na kailangan pang magpakulo at magpalamig pa ng tubig ang mga kawani at nag-aalaga bago painumin ang sanggol. Ang mga urnong initan ng tubig ay hindi nababagay sa paghahanda ng pormula na pangsanggol. Kapag ito ay nagawa na, ang pormulang pangsanggol ay kinakailangang ilagay sa reprihereytor hanggang sa ito ay gamitin, at itinatapon na pagkalipas ng 24 oras.

Hindi ligtas para sa mga magulang ang magdala ng dati ng handang pormula para sa kanilang anak. Ito ay dahil may konting panganib na may mikrobyong hindi namatay habang inihahanda ang pormula.

Para masiguro na ang pormula ay pantay na napainit at para mabawasan ang mapaso ang bata, ang bote ay kailangang ilubog sa maligamgam na tubig ng hindi lagpas sa 10 minuto, at huwag ipainit sa microwave.

Mahalagang binabantayan ang sanggol habang sila ay umiinom ng gatas – huwag iiwanang walang bantay habang may hawak na bote. Ang pagpapatayo sa bote sa ibang bagay ay delikado, dahil maaaring mabulunan o magkaroon ng impeksyon sa tainga ang bata. Bukod sa pagbabantay, maganda sa mga sanggol ang napapalapit sa magulang o sa nagbabantay habang nagpapakain.

Ang mga bata ay kailangang makapagdesisyon sa dami ng gatas na kanilang iinum, at hindi kailangang piliting ubusin ang laman ng bote. Ang hindi naubos na pormula ay kailangang itapon na at huwag itago, kahit na sa reprihereytor.

Pagkagamit, lahat ng bote at tsupon ay kailangang banlawan ng malamig na tubig at iuwi sa bahay para mahugasan at mapakuluan.





Gatas ng Baka

Ang gatas ng baka ay hindi dapat ibigay sa mga sanggol bilang pangunahing inumin hangga't hindi pa sila 12 buwang gulang. Maaaring magsama ng kaunting gatas ng baka sa mga pambatang pinaghalong pagkain na inihahanda para sa sanggol. Hindi pa inirerekomenda ang mga gatas na kaunti ang taba (low-fat) at bawas- ang- taba (reduced-fat) para sa mga batang wala pang dalawang taong gulang.

Listahan

- ☐ Ang pagpapainom ng pormula sa mga bata ay rekomendado kung ang pagpapasuso ay itinigil na sa loob ng unang 12 buwan.
- ☐ Ang pormulang pangsanggol ay inihahanda ng naaayon sa direksyon ng tagapaggawa at ibinibigay sa malinis at pinakuluang bote.
- ☐ Ang pormulang pangsanggol ay inihahanda sa pinakamalapit na oras na ng pagpapainom.
- ☐ Ang tamang pamamaraan ng paghahanda ng pormulang pangsanggol ang dapat gawin.



Pag-uumpisang magpakain ng mga solido

GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 3

Simulang magpakain ng mga pagkaing buo pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan.

Ang gatas ng ina o pormula ay nakapagbibigay ng lahat na kinakailangang sustansya sa sanggol magmula ng isinilang hanggang anim na buwan. Sa ika-anim na buwan, ang sanggol ay kailangang bigyan ng mga solidong pagkain na karagdagan sa gatas ng ina o pormula para sa sapat na sustansya at enerhiya.

Ang paglipat mula sa gatas ng ina o pormula patungo sa iba't ibang pagkain ay dapat maging isang positibong karanasan. Ang mga maaagang karanasan sa pagkain ay may epekto sa mga pag-uugali sa di-kalaunan, at saka sa kalusugan. Ang mga natututunan ng mga bata sa pagsisimulang kumain ng mga pagkaing solido at ang kanilang karanasan sa mga bagong lasa at himaymay ay magiging batayan nila sa mga kagastuhan at pag-uugali sa pagkain sa hinaharap.

Kailan sisimulan ang pagpakain ng mga solido

Ang pagpapakita ng interes at kaganahan sa pagkain ay mga sinyales na ang sanggol ay handa nang kumain ng mga solido. Importante rin na kaya nang makaupo ang bata na limitado lamang ang suporta, at kaya nang galawin ang kanyang ulo at leeg. Sa bandang anim na buwan, karamihan sa mga bata ay nagpapakita na handa na silang sumubok sa mga ibang pagkain.

Inirerekomenda na hindi dapat simulang magpakain ng mga pagkaing buo hangga't wala pang humigit-kumulang anim na buwang gulang.

Sa pagsisimulang magpakain ng mga solido, kadalasan bawas na rin ang pagpapasuso. Ang masyadong maagang pagbibigay ng mga solidong pagkain ay maaaring nakakabawas sa kakayahan ng ina na magpalabas ng gatas at ang pagpapasuso ay hindi na magtutuloy.

'Inirerekomenda na hindi dapat simulang magpakain ng mga pagkaing buo hangga't wala pang humigit-kumulang anim na buwang gulang.'



Ang pagpapasuso o pagpapainom sa bote ay kailangang ituloy habang binibigyan ng mga solido. Gatas ng ina (at/o nararapat na edad ng pormulang pangsanggol kung walang makuhang gatas ng ina) ay kailangang ituloy pa rin bilang pangunahing inuming gatas hanggang sa ang sanggol ay nasa 12 buwan ang edad.

Ang pagpapaliban na maumpisahang mabigyan ng mga pagkaing buo na lalagpas ng anim na buwan ay maaaring magresulta sa hindi pagkakaroon ng sanggol ng sapat na nutrisyon, at maaaari nitong mapataas ang posibilidad na magkaroon ng mga allergy. Ang mga sanggol ay karaniwang sabik sa pagsubok ng mga bagong pagkain pagsapit ng pito hanggang walong buwan, kaya magandang panahon ito upang simulang magpakain ng iba't ibang uri ng pagkain.

Paano sisimulang magpakain ng mga pagkaing buo

Ang pagpapasimulang-pakain ng mga solido ay may layunin na:

- magamit ang angking kakayahan ng mga sanggol para makatulong sa pagkatuto nila ng mga bagong kakayahan na kailangan nila sa pagkain
- mapaingting ang kagustuhan ng mga sanggol na tumikim ng mga bagong lasa.

Hangga't kasama ang mga pagkaing mayaman sa iron sa mga unang pagkain, ang mga pagkain ay maaaring ibigay sa anumang pagkakasunud-sunod at sa bilis na angkop sa bata. Ang pagkakasunud-sunod at bilang ng pagkaing sisimulang ibigay ay hindi mahalaga. Ang paunti-unting pagpapakain ng mga pagkaing buo ay hindi kailangan..

Ang unang pagkain na iniaalay sa mga bata ay kadalasang pinalakas sa iron na pangsanggol na siryal, dahil ito ay makinis, madaling haluin sa konting dami at nakapagbibigay ng dagdag na iron, na dagdag na sustansyang kinakailangan ng mga sanggol. Ang pinakuluan at pinalamig na tubig, o gatas ng baka ay maaaring ihalo sa cereal. Ang mga pagkain ay maaaring simulang ipakain sa anumang pagkakasunud-sunod hangga't angkop ang kayarian sa yugto ng paglaki ng bata. Ang makinis na pagkain ang dapat na ihain sa simula. Ang mga pagkain na may iba't-ibang himaymay at kapal ay maaaring pakonti-konting papasimulan sa bata kapag ito ay maayos nang kumakain. Kung ang paalagaan ay nagpapakain, siguraduhin na ang mga pagkain ay naaayon sa mga kultura at relihiyon.

Hindi na kailangang magdagdag pa ng asin, asukal o iba pang panimpla sa pagkain ng bata. Ang simpleng tubig ay maaaring idagdag sa pinong-pinong minasang (pureed) pagkain kung kailangan ng pambasa. Kung saan inihahanda nang hiwalay ang pagkain para sa bawat bata, sa bahay man o sa paalagaan, ang pinakuluan at pinalamig na tubig, o gatas ng baka na galing sa magulang ay maaaring idagdag sa pagkain ng bata.

May mga ibang pamilya na pipiliing magbigay ng dati nang gawang pagkain ng bata mula sa de-lata o bote, o nakayelong pagkaing pangsanggol. Ito ay makakatulong ng malaki para sa inyong kaginhawaan paminsan minsan. Para matiyak na ang mga bata ay kumakain ng iba't-ibang uri ng pagkain at maranasan ang iba't-ibang himaymay, dinurog, giniling at ginadgad na pagkain at pati ang mga pagkaing nahahawakan ay maaaring pasimulang ihain sa mga bata para mapaunlad ang kanilang kakayahang kumain.

Pakikipagtulungan sa magulang sa pagpapasimula ng mga pagkaing solido

Makipagtulungan sa magulang sa pagpapasimula ng mga pagkaing solido. Ang mga unang pagkaing solido ng isang sanggol ay mahalagang bahagi sa buhay ng mga magulang ganun din sa mga sanggol. Pag-usapan ang mga pananaw ng pamilya at magbigay ng mga napapanahong impormasyon sa pagsisimula ng mga solido. May mga ibang magulang na gustong maagang magsimulang magbigay ng mga pagkaing solido habang ang mga iba naman ay kailangan pang mapayuhan kung kailan pwedeng simulan ng mga solido. Ang mga ibang magulang ay mayroong malakas na mga pananaw dahil sa kani-kanilang kultura o relihiyon. Palaging sabihin sa mga magulang kung saan sila pwedeng makakuha pa ng karagdagang impormasyon.





Yugto	Mga halimbawang mga pagkain na maaaring kainin
Mga unang pagkain (mula sa unang anim na buwan)	Mga pagkaing mayaman sa iron, kasama ang mga fortified na cereal (hal. kanin), gulay (hal. mga legumbre, soy bean, munggo), isda, atay, karne at manok, nilutong plain na tokwa
Iba pang masusustansyang pagkain na ibibigay bago ang 12 buwan	Luto o hilaw na mga gulay (hal. karot, patatas, kamatis), prutas (hal. mansanas, saging, melon), buong itlog, mga cereal (hal. wheat, obena), tinapay, pasta, palamang gawa sa mani, toast finger at rusk, mga produktong gatas tulad ng full-fat na keso, custard at yogart
Mula 12 hanggang 24 na buwan	Mga pagkaing pampamilya Full-cream at pasteurized na gatas

Tandaan 1: Hindi inirerekomenda ang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na pagkaing buo dahil maaaring magdulot ng pagkakasamid ang mga ito.

Tandaan 2: Upang maiwasan ang pagkalason, huwag bigyan ng pulot ang mga batang wala pang 12 buwang gulang.

Mga mani at iba pang matitigas na pagkain

Ang mga pagkaing mataas ang peligrong makasamid tulad ng mga buong mani, buto, hilaw na karot, tangkay ng celery at malalaking piraso ng mansanas ay dapat iwasan sa unang tatlong taon dahil mas tumataas ang peligro ng pagkalahap at pagkasamid bunga ng laki at/o kayarian ng mga ito. Gayunpaman, ang mga palamang gawa sa mani ay maaaring ibigay sa mga bata pagsapit ng anim na buwang gulang.

Ang pagtuloy ng pagpapakain sa tasa

Ang mga bata ay matututong gumamit ng tasa sa murang gulang, at handa nang sumubok sa ika-pitong buwan. Para sa ibang bata, ito ay isang pag-unlad mula sa pag-inom sa bote tungo sa pag-inom sa tasa, habang ang mga napasusong mga sanggol ay maaaring lumiban sa paggamit ng bote at magsimula kaagad sa paggamit ng tasa, habang sila ay patuloy na sumususo sa ina.

Ang gatas ng ina ay maaaring ibigay sa mga bata mula sa tasa kung ang ina ay may nakuhang gatas sa suso at pinili na hindi magpapasuso sa bote. Ang pinalamig na napakulong tubig ay maaaring ibigay na karagdang inumin sa bote o tasa sa mga sanggol na may mahigit sa anim na buwang edad.

Kahit na ang tubig ay maaaring ibigay sa bote pagkalipas ng anim na buwan, makakabuti na gumamit ng tasa. Sa bandang 12 hanggang 15 na buwan na edad karamihan sa mga bata ay magaling ng humawak ng tasa upang matugunan ang kanilang pagkauhaw at ang paggamit ng bote ay mahinto na. Ang mga sanggol na patuloy na umiinom ng gatas mula sa bote hanggang sa ika-dalawang taon ay maaaring uminom ng napakaraming gatas at mawawalan ng gana sa ibang pagkain – na magiging sanhi na ang bata ay kukulangin sa sustansyang iron. Ang pagpapahinto ng paggamit sa bote ay kadalasang mahirap na gawain ng mga magulang, kaya kinakailangan itong mapag-uusapan at makapagbigay ng mga pagpapayo.

Hindi kailangan ng mga bata ang matatamis na inumin tulad ng kordyal, kola and katas ng prutas, o iba pang inumin tulad ng tsaa o kape. Hindi kinakailangan o inirerekomenda ang mga ito para sa mga sanggol na wala pang 12 buwan. Ang mga matatamis na inumin ay maaaring makabawas ng gana ng bata sa malusog na pagkain at magiging sanhi ng pagkasira ng ngipin. Ang gatas ng ina o pormulang pangsanggol ay siyang nararapat na mga inumin ng mga bata.

Mga peligrong mabulunan sa mga sanggol

Importante sa mga empleyado o tagapag-alaga na palaging maging alerto sa peligrong mabulunan ang mga sanggol. Sa ganitong edad, ang mga sanggol ay nagsasanay pa lamang na kumain, at wala o merong konting ngipin lamang, walang ngiping panlikod na pagnguya ng mga matitigas na pagkain at may maliit na kalabukob (windpipe), na madaling magbara. Importante na ang mga sanggol ay nakaupo at palaging nababantayan kung kumakain.

Kadalasan sa mga kabataan ay nabubulunan, na may kasamang pag-ubo o spluttering, habang sila ay natututo pang kumain. Ito ay naiiba sa mabulunan at hindi kinakailangang mangamba. Ngunit, kung ang pagkabulunan ay nahirapang huminga ito ay isa nang kagyat-kailangang pagpapagamot.

Para maiwasan ang peligrong mabulunan:

- Bantayan ang mga bata kapag sila ay kumakain.
- Iwasang ilagay sa kuna o kama ang mga bata na
- may-hawak na bote.
- Huwag kalsuhan ang bote para inumin ng sanggol.
- Siguruhin na ang bata ay handang-handa nang kumain bago bigyan ng mga solido.
- Siguruhin na ang bata ay gising at alerto kapag pinapakain.
- Huwag pipilitin ang bata na kumain.
- Mag-alok ng pagkain na may nababagay na himaymay, simulan sa makinis at malambot na pagkain at itutuloy sa maraming klaseng mga lasa at himaymay.
- Ginadgad, luto o minasang matigas na prutas at gulay, tulad ng mansanas o carrots.
- Huwag bigyan ang mga bata ng mga piraso ng matitigas at hilaw na prutas at gulay, mani, popcorn o iba pang mga matitigas, maliliit, pabilog at/o malagkit na pagkaing buo.



Mga natatanging pangangailangan sa pagkain

Ang mga kapansanan, maagang pagkakasakit at mga operasyong malalim ay maaaring makakaapekto sa edad ng pagpapasimula sa mga pagkaing solido. Dagdag pa rito, ang pagtanggap ng bata sa mga pagkaing solido at pag-unlad nito tungo sa pagkain ng iba't-ibang klase ng pagkain ay maaaring bumagal.

Ang pakikipagtulungan sa magulang ay importante sa ganitong sitwasyon. Ang pagkakaalam sa anumang natatanging planong ginawa nila sa pagkonsulta sa mga espesyalista o ibang mga pangkalusugang propesyonal ay mahalaga. Ang pagkakaroon ng karagdagang impormasyon at payo mula sa doktor ng pamilya o Accredited Practising Dietitian ay nakakatulong ng malaki.



Listahan

- ☐ Ang pagpapakilala ng mga solido ay pinag uusapan at denidesisyunan sa tulong ng magulang, na isinasa-alang -alang ang mga sinyales na ang bata ay handa na at ang iba pang mga natatanging pangangailangan ng bata.
- ☐ Nababagay na mga pagkaing solido ay pasisimulan mula sa anim na buwan, kung kailangan.
- ☐ Ang mga peligrong mabulunan sa bata ay maiiwasan sa pamamagitan ng pagbabantay – ang mga bata ay hindi dapat iwanan na may hawak na bote, at palagiang mag-alok ng pagkaing nababagay ang himaymay.
- ☐ Ang mga kawani o tagapag-alaga at magulang ay pinaaalalahanan na ang pag-unlad sa pagpapasuso o pormula patungo sa iba't-ibang klase ng pagkain ay isang mabuting karanasan ng mga bata, at ito ay malaking impluwensya sa mga pangmatagalang pag-uugali sa pagkain.

Pagkaing pangpamilya

Ang sapat na nutrisyon ay kinakailangan para sa aktibong paglaki at pag-unlad na nagaganap sa kabataan. Ang pagkakaroon ng magandang kaugalian sa pagkain at balanseng diyeta ay susuporta sa kalusugan at kapakanan ng mga bata at nakakaiwas ito sa peligrong magkasakit. Ang mga pag-uugali sa pagkain na natutunan sa murang edad ay maaaring magkaroon ng panghabang-buhay na impluwensya.

Ang malusog na pagkain sa mula pagkabata ay makakaiwas sa mga peligro sa kalusugan at pinapaganda nito ang kalusugan sa buong buhay. Maraming mga sakit sa ngayon tulad ng sobrang taba, kanser, sakit sa puso at diabetes ay maaaring nagsimula sa di-magandang nutrisyon mula pagkabata.

Natukuyan ng *2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey* na lalong mababa sa 25 porsyento ng mga bata ay kumakain ng regular sa mga rekomendadong bilang ng pagkain ng gulay. Malaki pa ang kinakailangang maging kaayusan sa nutrisyon ng mga kabataan.

Ang mga karanasan sa paalagaan ng kabataan ay makakapagimpluwensya ng kaugalian sa pagkain at nakukuhang nutrisyon. Makipagtulungan sa mga magulang at pamilya para suportahan at hikayating kumain ng masusustanya ang mga bata. Maaari na ang paalagaan ay nagbibigay ng pagkain at miryenda para sa mga bata o ang mga bata ay may dalang baon galing sa bahay, maraming mga pagkakataon na makakapaghikayat ng mga magandang kaugalian sa pagkain.



'Ang malusog na pagkain mula pagkabata ay makakaiwas sa mga peligro sa kalusugan at pinapaganda nito ang kalusugan sa buong buhay



Mga pangunahing bahagi ng masustansyang pagkain sa mga bata mula edad na isa hanggang limang taon

GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 4

Tiyakin na ang mga pagkaing ibinibigay sa mga bata ay angkop sa edad at paglaki ng bata, at mayroong iba't ibang uri ng masusustansyang pagkain alinsunod sa *Australian Dietary Guidelines* (tingnan ang pahina 4).

Ang mga pagkain mula sa primeryang pangkat ng pagkain ay nakapagbibigay ng sapat na sustansya para sa buhay at paglaki. Ang mga pagkaing ito ay maaari ring tawaging 'pang-araw-araw na mga pagkain'. Bawat pagkain sa grupo na ito ay nakapagbibigay ng iba't-ibang klase ng sustansya at gumaganap ng iba't ibang mga papel sa pagtulong para sa pag-aandar ng katawan. Lalo na, ang mga gulay, butong gulay at prutas ay pananggalang sa sakit at kinakailangan para sa isang malusog na diyeta.

Kung ang paalagaan ay nagbibigay ng mga pagkain at miryenda o may mga dalang baon ang mga bata galing sa bahay, siguruhin na ang mga bata ay kumakain ng iba't ibang pagkaing galing sa primeryang pangkat ng mga pagkain sa araw-araw.

Ang 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' (tingnan ang pahina 32) naman ay kakaunti ang sustansya at hindi kailangan para sa mabuting kalusugan. Ang pagkain ng maraming bagay na pinili ayon sa sariling pagpapasya ay may kaugnayan sa masamang kalusugan, mabigat na timbang at sobrang katabaan. Napag-alaman na ang mabigat na timbang at sobrang-taba na bata ay lumalaking mabigat at mataba sa pagtanda at nauuwi sa mataas na peligro sa pagkakaroon ng pauli-ulit na pagkakasakit. Ang malusog na timbang sa pagkabata ay nagpapababa sa mga peligrong ito pagdating ng pagtanda.

Ang tubig ay mahalaga sa buhay at kinakailangang maging pangunahing inumin araw araw. Ang mga bata lalo na ay may peligro sa pagkauhaw at pagkatuyo ng katawan, at kailangang may pagkukunan ng maiinom na tubig sa lahat ng oras.



Ang mga primeryang pangkat ng mga pagkain

Ang balanseng diyeta ay nakapagbibigay ng lahat ng kinakailangang mga sustansya para sa paglaki, pag-unlad at pangkalahatang kalusugan ng bata. Ang balanseng pagkain sa araw-araw ay may kasamang iba't ibang klase ng pagkain na galing sa bawat grupo ng pagkain, at nag-aalok ng mga iba't ibang lasa at himaymay.

Ang mga grupo ng pagkain ay:

- Mga gulay at legumbre/bean
- Prutas
- Mga pagkaing butil (cereal), karaniwang wholegrain at/o mga uring mataas sa cereal fibre tulad ng mga tinapay, cereal, kanin, pasta, pansit, polenta, couscous, obena, quinoa at sebada
- Karne at manok, isda, itlog, tokwa, mani at buto, at legumbre/bean
- Gatas, yogart, keso at/o mga alternatibo, kadalasang bawas sa taba (ang mga gatas na reduced-fat ay hindi angkop para sa mga batang wala pang dalawang taong gulang)

Mga tinapay, siryal, bigas, pasta, pansit at iba pang mga butil

Pangunahing bahagi: Carbohydrates

Ang karboidrato (carbohydrates) ay magandang pagkukunan ng enerhiya at may mahalagang papel sa isang balanseng pagkain. Kabilang sa mga pagkaing mayaman sa karboidrato ang mga tinapay, siryal, bigas, pasta, mga pansit at mga iba pang pagkaing galing sa mga butil.

Ang pinakamagandang mapipili sa grupong ito ay mga wholemeal at wholegrain na tinapay, mga siryal na panglalmusal, mga abena at mga ordinaryo, tuyong biskwit – mga produktong hindi gaanong

prinoseso. Iba pang magandang mapipili ay kayumangging bigas, couscous, wholegrain pasta at polenta.

Mga gulay at butong gulay

Mga pangunahing bahagi: Mga bitamina at mineral

Ang mga gulay, kasama na ang mga butong gulay, ay naka pagbibigay ng bitamina, mineral at himaymay sa pagkain. Ang sapat na pagkain ng mga gulay at butong gulay ay mai-uugnay sa pagmementena ng malusog na timbang, at nakapagpapababa ng pagkakataong magkaroon ng sakit sa puso, diyabetes at ibang pang mga uri ng kanser.

Ang iba't ibang uri ng mga gulay ay dapat na ihaing pagkain at miryenda sa mga bata araw-araw.





Mga prutas

Mga pangunahing bahagi: Mga bitamina at mineral

Ang prutas ay magandang pagkukunan ng bitamina, mineral at himaymay. Ang pagkain ng prutas ay naiuugnay sa pagkakaroon ng malusog na timbang, at nakakapagpababa ng pagkaroon ng sakit sa puso, diyabetes and ibang pang mga uri ng kanser. Ang prutas ay kinakailangang isama sa pagkain at miryenda ng mga bata araw araw.

Gatas, taho, keso at/o mga panghalili

Mga pangunahing sangkap: Kalsiyum at protina

Ang kalsiyum ay isang uri ng mineral na kailangan sa pagpapatibay sa mga buto ng mga bata. Sapat na dami ng kalsiyum ay nararapat para sa matibay na mga buto at ngipin. Ang ordinaryong gatas at iba pang produkto ng gatas, katulad ng keso at taho ay ang pinakamahalagang pinagkukunan ng kalsiyum. Ang mga pagkaing ito ay nagbibigay din ng protina, na importante rin sa paglaki ng mga bata.

Ang gatas ng baka ay hindi dapat ibigay bilang pangunahing inumin ng mga sanggol bago sumapit ng 12 buwang gulang. Gayunpaman, maaaring maghalo ng kaunti nito sa ibang pagkaing ibinibigay pagsapit ng anim na buwan tulad ng cereal sa agahan, at ang iba pang produktong gatas tulad ng yoghurt, custard at keso ay maaaring ibigay. Ang full-cream na gatas ng baka ay rekomendado sa mga batang may edad na isa hanggang dalawang taon, at ang reduced-fat na ordinaryong gatas ay nababagay sa mga batang lampas na ng dalawang taon. Ang calcium-fortified na inuming soya ay pwede rin sa mga bata na hindi umiinom ng gatas ng baka o mga produkto nito. Maaaring ipakain ang mga rice milk at oat milk paglagpas ng 12 buwang gulang kung puno ito ng calcium at kung full fat ito. Inirerekomenda ang pagsubaybay ng propesyunal sa kalusugan.



‘Ang balanseng pagkain sa araw-araw ay makapagbibigay ng lahat na kinakailangang sustansya para sa paglaki, pag-unlad at pangkalahatang kalusugan ng bata.’

Walang taba na karne, isda, manok, mga itlog, nuwes at butong gulay

Mga pangunahing bahagi: Protina, zinc at iron

Ang protina ay importante para sa katawan at trabaho ng kalamnan at iba pang mga bahagi ng katawan, at lalong importante sa paglaki ng mga bata. Ang protina ay maaaring matagpuan sa mga produktong galing sa hayop katulad ng karne, isda, manok, at sa produkto ng mga halaman katulad ng siryal at butong gulay.

Ang iron, na kinakailangan sa paglaki at ang pagdaloy ng oksiheno sa buong katawan, ay karamihang matatagpuan sa karne, isda at manok. Ang pulang karne, isda at manok ay nagbibigay ng haem iron, na madaling sipsipin ng katawan.

Ang mga itlog, mga pagkaing nanggaling sa halaman (kasali ang mga butong gulay), mga luntiang madahong gulay at ibang pang-almusal na siryal ay nakapagbibigay din ng iron. Ang klase ng iron na ito ay non-haem iron, kung saan hindi ito madaling sipsipin ng sistema ng katawan. Ang bitamina C ay nakakatulong sa katawan na magagamit ang mga non-haem iron, kaya napakaimportante para sa mga bata ang kumain ng mga pagkaing hitik sa bitamina C sa mga kainan at miryenda. Mga pagkaing hitik sa bitamina C ay ang mga luntiang madahong gulay, kamatis at kahel.



‘Ang protina ay importante para sa katawan at trabaho ng kalamnan at iba pang mga bahagi ng katawan...’



Mga kagawian sa pagkain ng vegetarian at vegan

Ang pamilyang mahilig sa gulay ay kadalasang umiiwas sa produktong hayop tulad ng karne, manok at isda. Maaari pa din silang kumain ng ibang produkto ng hayop tulad ng itlog, gatas, keso at taho.

Ang mga vegetarian ay kailangang kumain ng mga iba't-ibang uri ng mga butong gulay, mani, buto at galing butil na mga pagkain, na nagbibigay ng sustansya na maibibigay din sana ng karne, manok at isda. Tandaan na ang mga nuwes at mga buto ay posibleng mabulunan sa mga bata kaya kailangan ng pag-iingat kapag ang mga pagkaing ito ay ibinibigay.

Ang mga vegan kadalasan ay inihiwasan ang kumain ng ano mang pagkain na may pinanggalingang hayop. Napakahirap na matugunan ang mga pangangailangan sustansya ng bata na nasa kagawiang pagkaing vegan, sa isang banda dahil sa dami ng pagkain na kailangan ibigay para mapunuan ang sustansya na kailangan ay magiging masyadong madami para sa bata. Ang mga pamilya ay kailangan magplano ng maigi para sa bata na nasa diyetang vegan. Ito ay maaaring maging mahirap gawin sa paalagaan na mag-alok ng pagkain o miryenda na naaayon sa kagawiang pagkaing vegan. Kailangan ng mga pamilya na humingi ng rekomendasyon sa isang Accredited Practising Dietitian para sa karagdagang kaalaman.

Isang puna tungkol sa mga taba

Ang mga taba ay may mahalagang parte din sa isang balanseng diyeta, dahil ito ay nagbibigay ng enerhiya at mga kinakailangan tabang asido para sa paglaki at pag-unlad. Ang balanseng diyeta ay kasama ng mga pagkain na nagmumula sa mga primeryang pangkat ng mga pagkain na kinakailangang may tamang dami rin ng taba, kasama ng essential fatty acids na nagmumula sa mga karneng walang taba, isda, wholegrain na siryal at mga gulay.

Hindi dapat uminom ng mga gatas na bawas sa taba ang mga batang wala pang dalawang taong gulang. Para sa mga batang lampas na ng dalawang taon, maaari ang gatas na reduced-fat. Ang mga espesyal na mababa sa taba na produkto ay hindi dapat ibigay sa mga bata.

Ang pagkain ng karneng walang taba at manok na walang balat, pag-iwas sa pritong pagkain at paggamit ng dagdag na taba (margarina, krema) ng konti ay magandang paraan para masiguro na ang pagkain ng bata ay hindi naglalaman ng maraming taba.

Ang lugar ng 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya'

Ang mga 'pagpili ayon sa sariling pagpapasya' ay mga pagkaing hindi kasama sa mga pangkat ng pangunahing pagkain. Ang mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya ay mga pagkaing mataas sa kilojoules, babad sa taba, dagdag na asukal at/o asin. Kadalasan, napakakonti ng kanilang nilalamang sustansya at malimit na naproseso at nakapakete. Ang malimit na pagkain ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya ay maaaring magresulta sa sobrang taba, asukal o asin sa pagkain at maaaring humantong sa hindi magagandang kaugalian sa pagkain at masamang kalusugan.

Kasama sa mga halimbawa ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya ang:

- tsokolate at mga kakanin
- mga matamis na biskwit, chips at mataas sa taba at maanghang na biskwit
- pritong pagkain
- ang mga pagkaing may pastelya katulad ng mga pies, sausage rolls o pasties
- mga nabibiling pagkain sa restoran at takeaway
- mga bibingka at sorbetes
- mga soft drink, fruit drink, cordial, sports drink, energy drink, hinaluan ng panlasang gatas at hinaluan ng panlasang mineral water.

Limitahan ang dami ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiyang kinakain ng mga bata, at iwasang ibigay ang mga pagkaing ito bilang premyo o pabuya, o bilang mga pagkaing pampalubag (comfort food). Ang matagumpay sa paghikayat sa bata tungo sa mga malulusog na kaugalian sa pagkain ay lalong nakakamit kung nagkakasundo ang mga magulang, mga empleyado at tagapag-alaga. Ang mga empleyado at mga tagapag-alaga ay makakagawa ng mga paraan upang maituro sa mga bata ang pagkakaiba ng pang-araw-araw na pagkain sa mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya.



Ang pagkaing inihahain ng paalagaan

Maraming mga paalagaan ay nagbibigay ng sapat na pang-araw-araw na sustansyang kailangan ng bata sa pamamagitan ng mga pagkain at miryenda na ibinibigay sa mga bata.

Ang maayos na pagpapalano ng mga putahe ay naglalaman ng mga pagkain mula sa mga pangunahing pangkat ng mga pagkain sa bawat kainan at miryenda, at hindi nagsasama ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya.

Ang pagsasama ng iba't-ibang pagkain mula sa iba't-ibang kultura ay nagpapalago ng karanasan ng lahat. Ang mga pamilya ay maaaring makisali sa paggawa ng pagkakataon para sa bata, empleyado at tagapag-alaga na mapag-aralan at mabigyang halaga ang mga iba't ibang pagkain at kaugalian.

Pagkaing galing sa bahay

Suportahan ang mga magulang na makapagbigay ng iba't-ibang pagkain mula sa primeryang pangkat ng mga pagkain sa miryenda at pambaunan araw-araw. Ang paalagaan ay dapat na may alituntunin tungkol sa malusog na pagkain. Ang mga alituntuning ito ay makakahikayat sa mga magulang para bigyan nila ang kanilang mga anak ng mga prutas, gulay at ibang mga masustansyang pagkain, ganun din ng malinaw na tubig na may nakasulat na pangalan ng bata. Ang mga pamilya at empleyado o tagapag-alaga ay maaaring mag palitan ng mga nakalulusog na resipi at kaalaman.

Mga kagawian sa relihiyon at kultura

Ang lahat ng nagtrabaho na may ugnayan sa bata at pamilya ay kailangang magbigay ng respeto at bigyang halaga ang mga bagay at buhay na itinatangi ng bawat pamilya. Ang mga paniniwala sa kultura at relihiyon ay dapat igalang kapag nagpapalano, naghahanda at pinag-uusapan ang mga pagkain at kainan.

May ilang mga pamilya at paalagaan na sumusunod sa mga pinaniniwalaang pang-relihiyon at kultura na siyang gabay sa kanilang kagawian sa pagkain, tulad halimbawa ng mga kumakain ng Kosher o Halal na pagkain. Ang gabay sa nutrisyon na ipinaliwanag sa itaas ay mahalaga pa rin sa mga paalagaan na ang pagpapakain ay sumusunod sa mga natatanging kagawian sa relihiyon o kultura. Ang pakikipag-usap sa mga indibidwal na pamilya na sumusunod sa mga partikular na kagawian tungkol sa pinakamagandang pamamaraan ng paghahain ng pagkain sa kanilang anak ay hahantong sa mga napagkasunduang resulta. Ito ay maaaring makasama ang pamilya sa pagbibigay ng pagkain, o may pinagkasunduan tungkol sa mga pagkain na kasali o iiwasan. Ang paggamit ng mga tagasalinwika kung ang pamilya, empleyado o tagapag-alaga ay hindi nakapag-uusap sa parehong wika ay nagkakaroon ng mabuting pakikipagkomunikasyon.

GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 5

Magbigay ng tubig bilang dagdag sa inuming gatas na nararapat sa edad. Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan at hindi tanging pinapasuso ay dapat bigyan ng napa lamig na pinakulong tubig bilang dagdag sa pormulang pangsanggol.

Ang tubig ay mahalaga para sa maraming importanteng trabaho ng katawan kasama na ang pagtutunaw, pagsipsip ng sustansya at paglabas ng mga dumi. Ang tubig ay katumbas ng 50 at 80 porsyento ng timbang ng katawan. Ang maliliit na bata ay lalong napepeligro sa pagkatuyo ng katawan.

Para mapanatiling husto sa tubig, ang mga sanggol ay kailangang uminom ng mga 1 litro ng tubig sa loob ng isang araw, at sa mga batang may tatlo hanggang limang taon gulang ay mga 1.2 litro sa loob ng isang araw.

Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan na hindi tanging pinapasuso lamang ay maaaring mabigyan ng pinalamig nang pinakuluang tubig. Mula anim hanggang 12 na buwan, ang pinalamig na napakuluang tubig ay maaaring maging dagdag sa gatas ng ina o pormula. Para sa mga batang may isa hanggang limang taong gulang, ang tubig at gatas ng baka ang kanilang pangunahing inumin. Kinakailangan na mayroong makukuhanang tubig ang mga bata sa lahat ng oras sa buong araw. Kung mayroon, magbigay ng malinis at walang peligrong tubig sa gripo sa mga bata - ang pagbili ng nakaboteng tubig ay sa kadalasan ay hindi na kinakailangan. Ang tubig ay kinakailangang handa para sa mga bata sa lahat ng oras, at ang ordinaryong gatas ay dapat na ibigay sa oras ng kainan o miryenda. Importanteng iwasan ang pagbibigay ng maraming ordinaryong gatas, lalo na bago kumain, dahil madaling mabusog ang bata sa gatas at hindi na nagugutom sa oras ng kainan. Magmula sa mga isang taon, ang mga bata ay nangangailangan ang mga 500ml na gatas sa isang araw. Kasama na rito ang gatas na kanilang iniinom sa paalagan at sa bahay.

Ang mga matamis na inumin ay hindi kabahagi ng malusog na pagkain sa buong araw, dahil sa hindi ito nagbibigay ng sapat na sustansya at madaling makabusog sa bata, na humahantong sa pagkawalang gana nila sa mga ibang pagkain. Ang mga maliliit na bata ay maaaring umasa sa mga matatamis na inumin kapag ang mga ito ay naipakilala sa kanila ng maaga. Ang matamis na inumin ay maaari ring nakapagdaragdag ng pagkasira ng ngipin, at ito ay isa sa pinakamalakas na dahilan ng sobrang pagtaas ng timbang ng mga bata. Kasama sa mga matatamis na inumin ang mga inuming kola (kasama na ang mga artipisyal na pinatamis), pinalasang tubig mineral, inuming pang-isport, pinalasang gatas, kordyal, katas ng prutas at inuming prutas at mga katas ng prutas. Wala ni isa man sa mga ito ang dapat na ibigay sa mga bata sa paalagaan.

Ang tubig ay kailangang ibigay sa bawat oras ng pagkain at miryenda, at laging nakahanda para sa bata sa lahat ng oras sa buong araw. Ang medyo malaki-laki nang mga bata ay kaya nang magsalin ng kani-kanilang tubig o ordinaryong gatas mula sa pitsel na nasa lamesa sa mga oras ng kainan at merienda. Sa ibang oras, kailangan sa mga bata ay mayroong kanya-kanyang tubig na nasa bote na may kanilang pangalan. Ang malinaw na bote ay nagpapahintulot sa mga empleyado at tagapag-alaga na madaling makita kung ang isang bote ay mayroong tubig o matamis na inumin.

Importante din sa mga empleyado at tagapag-alaga na magkaroon ng sariling tubig sa bote at kumain ng mga malusog na pagkain para maging mabuting huwaran ng mga bata sa malusog at masustansyang pagkain.



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 6

Planuhin na mga oras ng kainan ay positibo, nakawi-wili at masaya.

Ang mga paalagaan ng mga bata ay gumaganap ng importanteng papel sa pagpapalaganap ng mga malulusog na pag-uugali sa pagkain. Ang mga bata ay sensitibo sa mga pahiwatig ng mga nakatatanda na malapit sa kanila, at mga kaugaliang katulad ng paggamit ng pagkain bilang mga gantimpala o parusa, ang namamagitan sa pagdedesiyon tungkol sa dami ng pagkain na dapat kainin ng bata o pagbibigay ng mga maseselang komentaryo tungkol sa pagkain, sukat o hugis ng katawan na maaaring makapagdudulot ng negatibong pangmatagalang epekto sa mga kaugalian sa pagkain.

Ang kapaligiran sa pagkain

Ang mga oras ng pagkain at merienda ay pagkakataon ng mga bata na magkaroon ng mabuting ugali sa pagkain, masiyahan sa pagkain at pag-aaral tungkol sa nutrisyon at iba't-ibang klase ng pagkain. Ito ay isang mabuting paraan para ang mga bata ay magkaroon ng pakikisalamuha sa kapwa. Ang mga empleyado at tagapag-alaga ay kailangang gamitin ang panahon na ito na kausapin ang mga bata para sila din ay makipag-uusap sa kanila at sa kapwa bata' at makapag palitan ng impormasyon tungkol sa nutrisyon at malusog na pagkain. Ang mga bata ay nasasanay sa lengguwahe at pakikipag usap sa pamamagitan ng salita sa nakakatanda at sa kapwa.

Ihanda ang positibong oras ng pagkain. Ang mga bata ay kailangang palaging naka-upo sa oras ng pagkain at miryenda. Hikayatin ang mga bata na tumulong na mag ligpit ng mga laruan at maghanda ng lamesa. Ang paggamit ng tablecloths o placemats ay makakatulong na gawing espesyal ang oras ng kainan.

Konting kalat ay inaasahan sa oras ng pagkain at merienda, at kung mas mababa ang edad ng mga bata ay maaaring mas makalat. Ang mga empleyado at mga tagapag-alaga ay hindi dapat magpakita ng negatibong reaksyon sa hindi maiiwasang pagkakalat habang ang mga bata ay inaalam ang mga pagkain. Ngunit, ang paglalaro ng pagkain, halimbawa pagbato o pagdura nito ay hindi dapat pahintulutan. Ang mga bata ay dapat pahintulutan na kumain na gamit ang kanilang mga daliri, lalong lalo na kapag sila ay nag-aaral pa lang na gumamit ng mga kutsara at tinidor.

May mga batang umaayaw sa mga ilang mga pagkain, o paminsan-minsan sa maraming pagkain. Hindi ito dapat maging dahilan ng pagka-aburido o magkakaproblema sa oras ng kainan. Ang mga bata ay kailangang hikayatin na sumubok ng pagkain sa positibong paraan, pero hindi sila kinakailangang pilitin o sapilitang kumain. Ang kuntong pagtulong sa pagpapakain ay maaaring kinakailangan ng mga musmos pang mga bata, lalo na kung sila ay halatang gutom pa.

Nararapat na paggamit ng pagkain

Kahit kailanman man ang empleyado o tagapag-alaga ay di- dapat gagamit ng pagkain bilang premyo o parusa sa pag-uugali. Ang mga papuri at paghikayat ang kinakailangan ng mga bata mula sa mga nakakatanda. Ganoon din, ang paggamit ng pagkain para maging komportable ang bata ay maaaring makakapagdagdag sa di-malusog na pag-uugali sa pagkain at pagdedepende sa pagkain para malibang.

Mga bata at hugis ng katawan

Ang mga bata ay kailangang matuto na makita ang importansya ng pagkain sa malusog na pangangatawan at paglaki, at hindi pagtuunan ang timbang at hugis ng katawan. Ang mga empleyado at tagapag-alaga ay dapat na siguraduhin na ang pag-uusap tungkol sa pagkain ay positibo at nakatuon sa malusog na benepisyo ng masustansyang pagkain ganoon din ang lasa, hugis, kulay at klase. Importante ding iwasan na sabihin na ang isang pagkain ay 'mabuting pagkain' o 'masamang pagkain'.

Ang pag-uusap tungkol sa pagdidiyeta at ang pagbabawal sa pagkain ay hindi makakatulong. Hindi naaayon sa mga bata ang magdiyeta o magkaroon ng mga pagbabawal sa kanilang mga kinakain, hanggat hindi sinasabi ng magulang na ang mga ito ay nasa pangangalaga ng isang doktor.

Ang mga empleyado at tagapag-alaga ng mga bata ay makakatulong sa mga bata na magkaroon ng positibong larawan ng katawan sa pamamagitan ng paghihikayat at pagpupuri sa kanilang pwedeng magawa, iiwasan ang pagbibigay ng komento tungkol sa timbang at hindi pag-uugnay ng timbang sa kahalagahan ng bata. Sa puntong ito ay naangkop din sa mga tagapag-alaga, na iwasan ang pag-uusap tungkol sa hugis ng kanilang katawan o timbang sa negatibong paraan.

GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 7

Hikayatin ang mga bata na sumubok ng iba't-ibang uri ng pagkain at himaymay sa positibong kapaligiran ng pagkain.

Ang mga unang taon ng pagkabata ay isang maselang panahon upang mararanasan ang iba't-ibang pagkain at pag-uunlad ng mga kaugalian sa pagkain at mga kagustuhan sa pagkain. Kung may mas maraming iba-ibang mga pagkain ang mga bata na napakain sa kanila noong kamusmusan, mas malaki rin ang posibilidad na sila ay kakain din ng malawak na uri ng mga pagkain sa pagtanda. Ang mga matatanda na nagsasama ng maraming uri ng pagkain sa kanilang pang-araw-araw na pagkain ay mas malusog, at mas malakas ang kanilang depensa laban sa mga pagkakasakit na nagmumula sa mga maling estilo ng pamumuhay katulad ng diyabetes at sakit sa puso.



Mga ibat-ibang uri ng pagkain

Ang mga oras ng pagkain ay kailangang nagbigay ng ligtas na kapaligiran para ang mga bata ay sumubok ng mga ibat-ibang uri ng bagong pagkain. Ang mga nakakaganang pagkain na nagdudulot ng mga ibat-ibang uri ng lasa at himaymay ay nagpapahintulot sa bata na makaranas at sumubok sa maraming uri ng pagkain. Ang regular na pagbigay ng mga bagong pagkain, mula sa hanay ng mga himaymay, lasa at kulay na kasama ang mga kilala na nilang mga pagkain ay makakahikayat sa mga bata na kumain. Ang mga bagong pagkain ay maaaring hindi nila titikman sa unang mga okasyon, pero kailangang patuloy paring ialok nito. Ang mga pagkakataon na may kasamang ibang mga bata ay maaaring makahikayat para subukan ang ibang bagong pagkain, dahil maari silang gaganahan na sumubok habang nakikita nila ang kanilang mga kasama na nawiwili sa mga ito. Purihin ang mga bata sa pagsubok ng mga bagong pagkain, kahit hindi sila gaanong kumain.

Sa mga paalagaan na hindi nagbibigay ng pagkain, pero mayroong mga galing sa bahay, ang mga magulang ay maaaring hikayatin na magbigay ng ibat-ibang uri ng pagkain para sa kanilang anak. Ang kapaligiran sa oras ng kainan ay maaaring sumuporta sa mga bata na kumain ng ibat-ibang uri ng pagkain. Bagamat ang pagbibigay-bahagi ng pagkain ay hindi rekomendado, maaaring makatulong na pag-usapan, kasama ang mga bata, ang tungkol sa ibat-ibang uri ng pagkain na dala sa mga pambaunan, na hindi puntirya ang isang partikular na bata. Maaaring gamitin ng mga patakaran sa pagkain at nutrisyon sa mga paalagaan upang maipaliwanag kung paano nila matulungan ang mga magulang na nakapagbigay ng ibat-ibang uri ng mga masusustansyang pagkain sa kanilang mga anak araw-araw.



Ang tungkulin ng mga matatanda

Ang mga matatanda ay magandang tularan – ang mga bata ay natututo ng marami sa pamamagitan ng panonood at pakikinig sa mga nangyayari sa kanilang paligid. Sa pamamagitan ng pakikiumpok sa mga bata sa hapag-kainan at paghimok ng malusog na mga pag-uugali, ang mga kawani at tagapag-alaga ay makakatulong sa mga malusog na kaugalian sa pagkain ng mga bata.

Kabilang sa ilang mga bagay na dapat tandaan ng mga matatanda ay:

- makikiupo sa mga bata sa oras ng pagkain at miryenda
- kung ang pagkain ay nakalaan, kainin ang mga kaparehong mga pagkaing katulad sa mga bata
- huwag pag-usapan ang mga pansariling kagustuhan at hindi kagustuhan
- hihimukin ang mga bata na lasahan ang lahat ng mga inihandang pagkain
- bayaan ang mga bata na magpasiya kung ano at kung gaano karami ang kanilang kakainin sa mga pagkaing inihanda.
- bayaan ang mga bata na kumuha ng sariling makakain
- huwag ibibigay o pagbabawalan ang pagkain bilang panggantimpala o parusa
- pagkakaroon ng kapaligirang matahimik at positibo.

Ang mga kawani at tagapag-alaga ay pwedeng magkasama ng mga magulang na paunlarin ang malusog na pag-uugali sa pagkain ng mga bata. Ang mga pagtalakay tungkol sa pagkain ng mga bata ay makapagbibigay ng mga mahalagang pagkakataon sa mga magulang, kawani at tagapag-alaga na matutuhan ang pagsisiyasat ng mga bata sa mga bagong pagkain at mga kasanayan tungkol sa pagkain.

‘Alam ng mga bata kung sila ay gutom o busog na, at dapat payagan silang huminto sa pagkakain kung sila ay busog na.’



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 8

Magbigay ng katamtamang dami ng pagkain, ngunit payagan ang mga batang magpasiya kung gaano talaga karami ang kanilang kakainin.



Ang malusog na pagkain noong kamusmusang kabataan ay galing sa pagbabahagi ng tungkulin ng bata at matatanda. Ang mga magulang at mga kawani o tagapag-alaga ay may tungkulin sa pagbibigay ng katamtamang dami ng mga pagkaing ligtas at masustansiya. Ang mga bata ay pwedeng magpasiya kung ano at gaano karami ang kanilang kakainin sa mga pagkaing inihanda. Alam ng mga bata kung sila ay gutom o busog na, at dapat payagang ihinto ang kanilang pagkain kung busog na. Hindi sila dapat himuking ubusin ang kanilang pagkain, o purihin kung naubos lahat ng mga pagkain sa kanilang plato. Ito ay nagpapahintulot sa kanila na kumain ayon sa gana, at natututong kumilala sa mga sinyales ng pagkagutom at pagkabusog sa kanilang katawan.

Ang mga matatanda ang naghahanda, ang mga bata ang nagpapasiya

Kung maaari, ang mga pagkain ay dapat na ihanda sa lamesa sa paraang pwedeng kunin ng mga bata at sila na rin ang magpapasiya kung gaano karami ang kanilang kakainin. Ang paglalagay ng mga bandeha, pagsilbihang mangkok at mga pagsilbihang kagamitan ay makakatulong sa mga batang na makuha ang sariling pagkain. Ito ay nakakatulong sa pagbuo ng kanilang koordinasyon, at mga kasanayan na kagaya ng pagbubuhos, paghahain at pagpapasa sa mga pagkain.

Kung dalawang putahe ang inihanda sa kainan, itong dalawa ay dapat na masustansya at binubuo ng mga pagkaing galing sa mga primeryang pangkat ng mga pagkain (basic food groups). Ang mga bata ay dapat na payagang kumain ng ikalawang putahe kahit hindi nila natapos ang unang putahe. Ang batang ayaw kumain ay hindi dapat piliting kumain.

Kung ang mga bata ay may dalang sariling pagkain o miryenda, nasa sa kanila pa rin kung gaano karami ang kanilang kakainin. Ang anumang hindi nakaing pagkain ay dapat ibalik sa bahay na nasa pambaan.

Pamamahala sa mga pihikan sa pagkain

Ang mga batang nagsisimulang lumakad ay lumalaki nang mas mabagal kaysa sa mga sanggol at may hindi-regular na gana. Dahil dito, nagiging labis silang na pihikan sa mga uri ng kanilang kakainin, pati na rin ang dami. Ang ilang mga batang bago mag-eskuwela ay maaari ding pihikan sa pagkain. Sa ganitong mga kalagayan, tungkulin ng mga matatanda na magbigay ng mapagpipiliang nakapagpapalusog na mga pagkain at himukin ang mga bata na tikman ang bawat magkakaibang mga pagkain. Nasa bata kung gaano karami ang kaniyang kakainin. Mahalaga na ang mga matatanda ay hindi nababahala, dahil ito ay nagpupukos lamang sa problema at maaaring magpapalala lamang dito. Bigyan ng katiyakan ang mga magulang na ang pagiging pihikan sa pagkain ay normal na pag-uugali ng mga batang nagsisimulang lumakad. Sa karamihan ng mga batang malulusog, aktibo at lumalaki nang mabuti, hindi kayo kailangang mabahala. Kung ang bata ay hindi kumakain ng isang buong pangkat o napaka-limitadong hanay ng mga pagkain nang mahabang panahon, ang pagkonsulta sa isang Accredited Practising Dietitian ay maaaring makatutulong.

Pakikitungo sa mga pihikan sa pagkain:

- Tiyakin na ang bata ay hindi busog sa inumin o mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya bago kumain o magmiryenda.
- Panatiliin ang mga regular na oras ng kainan at miryenda.
- Gawing masaya at hindi nakakaaburido ang mga oras ng kainan.
- Huwag magsuhol o magparusa sa batang ayaw kumain.
- Tiyakin na ang mga matatanda ay nagiging tularan ng malusog na pamamaraan sa pagkain.
- Patuloy na iharap ang mga pagkaing dating tinanggihan. Maaaring kinakailangang ilantad nang ilang beses sa mga bata ang isang bagong pagkain bago ito masanay.
- Magbigay ng takdang oras na mga 20–30 minuto na pagkain. Pagkatapos nitong oras, alisin ang anumang hindi nakain at payagang umalis ang bata sa hapag-kainan. Huwag mag-alay ng ibang pagkain o inumin hanggang sa susunod na oras ng pagkain o pagmiryenda.





GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 9

Magbigay ng mga pagkain at miryenda sa regular at inaasahang mga pagitan.

Ang pagtatatag ng mabuting oras ng pagkain noong kamusmusan ay nakakatulong na susundin ang regular na kinagawian sa pagkain sa panahon ng buong pagkabata at pagtanda. Ang regular na kinagawian sa pagpapakain ay tumutulong sa pagkakaroon ng isang malusog at balanseng pagkain.

Ang mga bata ay may maliliit na sikmura at ang kanilang kinakailangang enerhiya at sustansya ay pinakamabuting matustusan sa pamamagitan ng mga tig-kaunti at malimit na pampalusog na mga pagkain at miryenda.

Mga regular at nahuhulaang pagitan

Ang pag-aalok ng mga regular na pagkakataon na kumain ay naaangkop sa ideya nang paghahati ng mga responsibilidad sa pagkain, na layunin ay ang pagpapasigla sa mga bata na matutunan ang pamamahala ng sariling gana. Ang isang bata ay tiwala sa sariling kumain o tumanggi ng pagkain kung alam nila na ang pagkain ay maiaalok na naman sa mahuhulaang oras. Ang nakabalangkas na oras ng kainan at miryenda ay nakakatulong sa pagbuo ng mga mahusay na kagawian sa pagkain, dahil mabuti sa mga bata na maghintay nang kaunti sa itinakdang susunod na pagkain o miryenda, kahit sila ay gutom. Kadalasan, ang mga bata ay hindi dapat bigyan ng ibang makakain o karagdagang inuming gatas o maagang miryenda dahil hindi sila kumain nang mabuti noong nakatakdang oras ng kainan o miryenda.

Ang pagbibigay ng miryenda sa naibabagay na oras ay nagbibigay sa mga bata ng sapat na oras na matapos ang isang gawain, o may mga mamimiryendang pagkain sa loob ng maikling panahon kung ito ay nababagay sa pang-araw-araw na plano ng paalagaan. Ang pagpapabaya sa mga bata na maging masyadong nagugutom ay madalas na magiging sanhi ng kanilang pagkaaburido. Sa kabilang dako, ang palagi at di-pinamamahalaang munting pagkain ay hahadlang sa pagkatuto ng mga bata na malaman kung sila ay nagugutom at kailangang kumain bilang kasagutan ng pagkagutom.

Ang mga miryenda at pagkain ay kapwa magkaparehong mahalaga sa nutrisyon ng mga bata. Ang mga maliliit na bata ay may limitadong kapasidad sa bawat oras ng kainan, at nangangailangan ng regular na pagkakataong makakain upang mapanatili ang kanilang sigla at makakakuha ng mga sustansya upang mananatili silang malusog. Ang tatlong beses na kainan at dalawang miryenda ay tamang-tama sa mga maliliit na bata, gayun paman ang mga batang hindi kakain ng hapunan hanggang sa malalim na ang gabi ay maaaring nangangailangan ng isang maliit na miryenda sa dapit-hapon. Kung ito nga ay mangyayari, maaaring kumain ng kunti sa kainan.

Ang mga miryenda ay dapat nagbibigay ng sustansiya na kasukat ng kanilang ibinibigay na enerhiya. Ang mga miryenda na nagbibigay ng enerhiya (kilojoules) na walang sapat na mga sustansya ay hindi dapat ibinibigay nang palagian. Ito ang ‘mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya’.

Karamihan sa mga pagkaing ibinibigay sa oras ng pagkain ay pwede ring ibigay na miryenda. Kabilang sa mga karaniwang nararapat na miryenda ay mga prutas, gulay at mga inuming galing sa gatas. Ang mga miryenda ay hindi kinakailangang malakihan – isa o dalawang biskwit na may keso, isang maliit na piraso ng prutas, tinusok na gulay na napasingawan at may sawsawan, o isang maliit na baso ng fruit smoothie at tubig ay tamang-tama.

Almusal

Ang almusal ay isang napakamahalagang pagkain dahil sa maraming dahilan:

- Napakahirap na makakuha ng sapat na nakapagpapalusog sa araw kung walang sustansyang tulong ng almusal.
- Ang pagliban sa almusal ay magiging sanhi ng pagkagutom sa bandang hapon, at madalas na nagbubunga sa pagkakain ng mga kulang-sa- sustansyang pagkain dahil madaling nakuha ang mga ito sa ganoong oras.
- Ang pagtatag ng kaugalian sa mga maliliit na bata na kasangkot ang pagkain ng nakapagpapalusog na agahan ay nagtatakda ng basehan sa bandang huli ng buhay.
- Ang mga batang hindi kumakain ng agahan ay malamang na magiging sobrang bigat o mataba.

Kung hindi nag-aalay ng agahan ang paalagaan, magbigay ng mga pagkaing nakapagpapalusog sa mga batang pumapasok na hindi nakapag-almusal.





Ang mga bata ay mahihirapang pangasiwaaan ang kanilang pag-uugali at masiyahan sa kanilang araw kung mag-uumpisa sila na gutom.

May maraming mga dahilan kung bakit ang mga bata ay paminsan-minsang darating na hindi kumain ng agahan. Kung ang isang bata ay palaging dumarating na hindi nagkapag-agahan, kinakailangang pag-usapan ito sa mga magulang ng bata. Kadalasan, ang mga magulang na hindi nag-aagahan ay hindi rin nakikita ang kahalagahan nito para sa kanilang anak. Makipag-usap sa mga magulang tungkol sa kabutihan ng agahan at ang tulong na naibibigay nito sa kapakanan ng bata. Kung may ilang mga bata na palaging dumarating na hindi kumakain ng agahan, at kung tila ang problema ay dahil hindi sapat ang pagkain sa bahay, pag-isip ng magbigay ng agahan sa paaalagaan ng palagian.

Ang agahan ay hindi dapat mahal o nangangailangan ng ilang oras ng paghahanda; pwede itong simple, masustansya at madaling gawin. Pwede itong kasing-simple ng wholegrain na siryal, gatas at prutas – isang lubos na pagkain sa isang mangkok, at mga sangkap na madaling kunin. Itong kahanga-hangang pagkain ay nagbibigay ng protina, kalsiyum, iron at bitamina.

‘Kadalasan, ang mga magulang na hindi nag-aagahan ay hindi rin nakikita ang kahalagaan nito para sa kanilang anak.’

Kung ang isang paalagaan ay nagbibigay ng agahan sa araw-araw, ang paminsan-minsang pag-iba-iba ng mga putahe ay nagdaragdag ng pagkakagusto sa mga ito. Kabilang sa mga masustansya at madaling kahalili ng siryal ay:

- lugaw na may sariwa o de-latang prutas at isang basong gatas
- taho at prutas o isang fruit smoothie
- tustadong tinapay o krampet na may keso at mga hiniwang prutas
- mga payklet na may ricotta o taho at prutas.

Sa ganitong matrabahong oras ng araw, ang paghahanda ng agahan ay pwede pa ring gawing simple at madali.

Pagkaing pangselebrasyon

Ang mga araw ng kaarawan at iba pang mga espesyal na okasyon ay mahalaga sa mga musmos na bata at ang kanilang pamilya. Sa maraming kultura, ang mga espesyal na okasyon ay ipinagdiriwang sa pamamagitan ng mga pagkain. Isulong ang malusog na pagkain sa pamamagitan ng paghahanda ng masusustansyang mga pagkain na inihain sa mga espesyal na paraan, kaysa sa umasa sa 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya'. Kung gagamit ng 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' sa mga espesyal na okasyon, kaunti lang dapat ang ihain para sa bata. Limitahan ang paghahain ng 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' sa anumang okasyon, at maghain ng masusustansyang pagkain kapalit nito. Halimbawa, ang isang maliit na bahagi ng cake na may kasamang prutas. Sa mga paalagaan na may mga batang may alerdy sa pagkain, lalong nararapat ang mga pagdiriwang na walang pagkain nakahain.

Ang mga pagdiriwang ay hindi kailangang ipokus sa pagkain – marami pang ibang paraan para magdiwang. Halimbawa, sa kanilang kaarawan ang mga bata ay maaaring magdamit ng espesyal na sumbrerong pangkasayahan o pang-birthday na ribbon o mga idinidikit. Ang pangkat ay maaaring kumanta ng 'Happy Birthday' at ang batang may kaarawan ay humipan ng mga kandela. Ang ibang okasyon ay maaaring ipagdiwang sa pamamagitan ng mga gawaing makasining o gawaing kamay kung saan ang mga bata ay magpintura, magdrowing o gagawa ng mga bagay, magdamit o maglagay ng mga palamuti na naiiba.

Gamitin ang patakaran sa pagkain at nutrisyon upang maipaliwanag ang mga kaisipan ng paalagaan tungkol sa pagkain sa mga pagdiriwang. Ang patakaran sa pagkain at nutrisyon ay kailangang mabuo sa pakikipagtulungan ng mga magulang at nagbibigkas sa mga kaisipang napagkayarian.





Listahan

Pagbibigay ng sari-saring uri ng masustansyang mga pagkain

- ☐ Ang mga pagkaing ibinibigay ng paalagaan ay masustansya at kasama ang sari-saring uri ng mga pagkain mula sa bawat isa sa mga primeryang pangkat ng mga pagkain sa araw-araw.
- ☐ Ang mga magulang ay inaanyahang magpadala ng masusustansyang pagkain, at kabilang ang sari-saring uri ng mga pagkain sa bawat isa sa mga primeryang pangkat ng pagkain, kung saan ang mga bata ay nagdadala ng pagkain buhat sa bahay.
- ☐ Ang mga pamilya ay binibigyan ng impormasyon at mga ideya kung paano magbigay ng mga masustansyang pagkain para sa kanilang mga anak.
- ☐ Ang tubig ay ibinibigay bilang pangunahing inumin at nakukuha sa lahat ng oras.
- ☐ Ang 'mga pagpili ayon sariling pagpagpapasya' ay hindi isinasama sa mga nakaplanong putahe at hindi inirerekomenda sa mga magulang na ipabaon ang mga ito.
- ☐ Mga nakakaakit na pagkain na nagbibigay ng sari-saring lasa, kulay at himaymay ay ibinibigay. Ang pagkain ay ibinibigay sa mga paraang naghihikayat sa mga bata na subukan ang mga bagong pagkain at masisiyahan sa pagkakain.
- ☐ Kung ang mga pagkain ay ipinagkakaloob, ang mga pagpaibaiba ay masubukan sa pamamagitan ng pagbibigay ng ibat-ibang uri ng mga pagkain.
- ☐ Ang mga pamilya, mga kawani at mga tagapag-alaga ay may pagkukunan ng impormasyon ukol sa kahalagahan ng mabuting nutrisyon at malusog na pagkain ng mga bata.

Mga oras ng pagkain at pag-uugali

- ☐ Ang pagkain ay hindi ginagamit bilang isang gantimpala o itinatanggi bilang isang parusa, o ginagamit na pampaginhawa sa mga bata.
- ☐ Ang oras ng pagkain ay positibo, matahimik at kawili-wili.
- ☐ Ang mga kawani at tagapag-alaga ay ipinapakita ang mga malusog na pamamaraan sa pagkain sa pamamagitan ng pakikiumpok sa mga bata sa oras ng kainan at sa pakikisalamuha sa kanila.
- ☐ Kung ang pagkain ay ibinibigay ng paalagaan, ang mga kawani at tagapag-alaga ay nagpapakita ng malusog na pamamaraan sa pagkain sa pamamagitan ng pagkakain ng mga katulad ng kinakain ng mga bata.
- ☐ Ang mga pagkain at mga miryenda ay ibinibigay sa regular at nahuhulaang mga pagitan.
- ☐ Ang kalakihan ng hain ay nasa nararapat na dami, upang ang mga bata ay bahala sa kanilang gusto at dami ng kakainin.
- ☐ Karagdagang pagkain ay may makukuha kung ang mga bata ay gutom pa sa katapusan ng kainan o miryenda.
- ☐ Ang pagkain ay nakikitang mahalaga para sa malusog na katawan, at hindi nauugnay sa kabigatan o hugis ng katawan.
- ☐ Ang pihikan sa pagkain ay hinaharap sa mahinahong paraan na naghihikayat sa mga bata na subukan ang mga bagong pagkain, ngunit hindi gumagamit ng pagpuri o gantimpala sa pagkain.
- ☐ Ang mga espesyal na okasyon ay kinikilala at ipinagdiriwang sa pamamagitan ng limitadong paggamit ng 'mga pagpili ayon sariling pagpapasya'. Para sa mga pagdiriwang, pag-isipang gumamit ng mga ibang paraang panghalili na hindi sa pagkain.
- ☐ Ang mga paniniwalang pangkultura at pangrelihiyon ay iginagalang kung nagpaplano, naghahanda at naghahain ng pagkain sa paalagaan.

Ligtas na Pagkain



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN 10

Tiyakin na ang mga pagkain ay ligtas na inihanda para sa mga bata – magmula sa panahon ng paghahanda hanggang sa pagkaubos.

Ang kaligtasan sa pagkain ay isang napakahalagang konsiderasyon sa mga paalagaan ng mga bata. Kabilang dito ang anumang posibleng panganib na mabulunan sa pagkain, pag-iiwas sa alerdyi, at mga di-pagkahiyang o pagkasensitibo sa mga pagkain, at tiyakin na ang pagkain ay hindi nadumihan sa kahit anong paraan. Ang bawat estado at teritoryo ay may kanya-kanyang mga restriksyon tungkol sa kaligtasan sa pagkain at alerdyi. Siguraduhing tingnan ang mga restriksyong ito sa inyong lugar.

Mga alerdyi at di-pagkahiyang

Maraming ibat-ibang kalagayan kung saan ang mga bata ay maaaring magkaroon ng masamang reaksiyon sa isang pagkain dahil sa alerdyi, di-pagkahiyang o pagkasensitibo. Maraming tao sa komunidad ang tumutukoy sa hindi hiyang sa pagkain (food intolerance) bilang allergy sa pagkain. Maaaring nakakalito ito dahil ang hindi hiyang sa pagkain (food intolerance) ay hindi kasinglubha ng allergy. Iba't iba ang paraan ng pamamahala nito sa mga indibidwal na pangalagaan. Mahalagang alam ng mga kawani sa sentro kung ano ang pagkakaiba ng allergy at hindi hiyang sa pagkain (food intolerance).

Mga alerdyi sa pagkain

Ang mga alerdyi sa pagkain ay sanhi ng reaksiyon ng sistemang naturalesa sa sakit dahil sa protina sa pagkain. Ang pangkaraniwang pinagmumulan ng alerdyi sa pagkain sa mga wala pang limang taong gulang na mga bata ay ang mga gatas ng baka, toyo, itlog, mani, nuwes, mga butil ng puno, trigo, lika, isda at mulusko. Ang alerdyi sa pagkain ay nangyayari sa isa sa bawat 20 na bata, at ilan sa mga ito ay malulubha. Ang mga palatandaan ng alerdyi ay karaniwang mabilis at pwedeng kasama ang pamamantal o singaw sa balat; paglaki ng mga labi, dila o bibig, pagsusuka, pagtatae, o hirap sa paghinga. Ang malubhang alerdyi ay nagiging dahilan ng reaksiyong anaphylactic, kung saan ang paghinga ay nagiging lubhang mahirap. Ito ay pwedeng maging sanhi ng pagkawalan ng malay at malubhang pinsala sa katawan o pagkamatay.

Kung ang mga bata ay may malalang alerdyi sa pagkain, malamang na ang mga magulang ay mayroon nang plano sa pangangasiwa sa alerdyi na binuo ng kanilang doktor. Ang inyong paalagaan ay dapat na bumuo ng indibidwal na plano sa pangangasiwa sa alerdyi sa bawat batang may malalang alerdyi sa pagkain. Kumunsulta sa Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy (ASCI) website para sa kaalaman sa mga plano sa pangangasiwa sa alerdyi: www.allergy.org.au

Ang tanging paraan sa pamamahala sa mga alerdyi ng mga bata sa pagkain ay ang pagsisigurong maiwasan nila ang mga pagkaing nakaka-alerdyi. Ibig sabihin nito na dapat iwasan ang mga pagkaing ito sa lahat ng oras – sa oras ng kainan, habang nagluluto at sa mga gawaing sining. Lahat ng mga nagtatrabaho sa mga bata ay kinakailangang may alam sa mga maagang palatandaan ng alerdyi sa pagkain, at dapat naturuan sa pangangasiwa ng mga reaksiyon sa alerdyi. Ang bawat paalagaan ay dapat mayroong sariling pamamalakad sa alerdyi, bukod sa mga indibidwal na plano ng pangangasiwa.

Mga pagkaing inihahain sa paalagaan

Mahalagang matiyak na walang panganib, walang alerdyen ang mga pagkaing ibinibigay sa mga batang may alerdyi. Sa ilang pagkakataon, ang pinakamadaling paraan ay ang hindi pagsasama sa putahe ng mga pagkain na kung saan ang ilang mga bata ay nagkaka-alerdyi. Isang pang ibang paraan ay ang paghahanda ng mga pagkain at miryenda na natatangi sa mga batang may partikular na mga alerdyi, o kung minsan, pagkatapos ang pag-uusap sa pamilya, pwedeng mapagpasiyahan na ang pinakaligtas na paraan ay magbaon ng pagkain ang bata buhat sa bahay. Ang mga batang may alerdyi sa pagkain ay dapat na mabantayan nang mabuti sa mga oras ng kainan at miryenda.



‘Ang mga batang may alerdyi sa pagkain ay dapat na mabantayan nang mabuti sa mga oras ng kainan at miryenda.’



Mga pagkaing galing sa bahay

Ang mga bata ay dapat mapigilan na makipagpalitan o makibahagi ng pagkain. Kung ang isang bata sa paalagaan ay mayroong malubhang alerdyi, maaaring kinakailangang magkaroon ng isang patakaran na nagbabawal sa mga bata na magbaon ng miryenda at mga pananghalian na naglalaman ng mga partikular na sangkap. Halimbawa, kung ang isang bata ay mayroong alerdyi sa mani, ang patakaran ay maaaring walang mani o pastang nagmula sa mani na pinahihintulutan sa paalagaan sa anumang oras. Ang patakaran at ang pagsasakatuparan nito ay magdedepende sa mga uri at dami ng mga pagkain na maaaring kailangang iwasan, ang tindi ng alerdyi ng bawat bata, at ang posibleng epekto sa nutrisyon ng ibang mga bata na iiwas sa nasabing mga pagkain. Ang masinsinang pagbabantay sa mga oras ng kainan at miryenda ay lubhang kinakailangan.



Di-pagkahiyang sa ilang pagkain

Ang mga reaksiyon sanhi ng di-pagkahiyang sa ilang pagkain ay kadalasang hindi kasing-bigat ng alerdyi sa pagkain. Kadalasang, kailangang naparami ang kinain sa isang partikular na pagkain para ang di-pagkahiyang sa pagkain ay lalabas. Kabilang sa mga maaaring sintomas ng di-pagkahiyang sa pagkain ang sakit sa ulo, mga singaw sa balat (skin rashes) at pagkasira ng tiyan. Mahalagang makipagtulungan sa mga magulang upang makabuo ng isang plano sa pamamahala ng di-pagkahiyang sa pagkain ng bata na nag-iiwas sa bata mapakain ng ilang mga partikular na pagkain.

Ang peligrong mabulunan sa mga nagsisimulang humakbang at musmos pang mga bata

Ang mga bata ay madaling makasinghot o makalulon ng pagkain, at ang kanilang maliliit na lagusan ng hangin ay madaling mabarahan. Ang mga bata ay dapat nakaupo habang sila ay kumakain, at ang kanilang pagpapakain ay dapat mabantayan. Ang ilang mga pagkain ay nagbibigay ng lalong malaking peligro sa mga musmos na bata na mabulunan kaya lalong pag-ingatan ang mga pagkaing ito. Hindi inirerekomenda ang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na solid na pagkain dahil maaaring magdulot ang mga ito ng pagkasamid at hirap sa paghinga (aspiration).

Kabilang sa mga pagkaing kailangang ingatan ang:

- mga matitigas na pagkain na maaaring mabiyak sa maliliit na bahagi
- hilaw na karot, seleriya at mga ginayak na mansanas, na dapat kudkurin, gayakin ng pinung-pino, lutuin o masahin upang maiwasang mabulunan.
- mga nuwes, mga buto at popcorn
- mga matitigas o mahimaymay na bahagi ng karne
- mga longganisa at tsuriso, na dapat walang balat o aalisin ang balat at hiwain nang maliliit na bahagi.

Ang matitigas na kendi at corn chip ay may peligro ring makasamid, ngunit ang mga ito ay hindi dapat ibinibigay sa paalagaan dahil ang mga ito ay mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya.





Kalinisan sa pagkain

Ang sistemang naturalesa sa sakit ng mga maliliit pang bata ay hindi pa lubos na nabuo, at ang mga patnubay sa pagkaing walang panganib ay dapat masunod tuwing inihahanda ang kanilang pagkain.

Maaaring kabilang sa nadumihan ang pagkain ay:

- mga bagay na hindi kaugnay – buhok, piraso ng bakal o ibang mga bagay na hindi sinasadyang napasama habang ito ay inihahanda at iniluluto
- mga kemikal na galing sa paghahanda ng pagkain, o mga kagamitang panlinis
- mga natural na dumi, na kagaya ng lason
- mga karumihang galing sa mga peste
- mikrobyo.

Ang mga bata ay lalong namemeligro sa mga sakit na galing sa mga organismong tumutubo sa mga pagkain dahil hindi pa gumugulang ang kanilang sistemang naturalesa sa sakit. Lalong malaki ang peligro sa mga paalagaan, dahil lalong marami ang mga batang pinapakain at lalo ding mahirap na ihanda nang ligtas ang maraming mga pagkain.



Karamihan sa mga estado at teritoryo ay may natatanging mga regulasyong panglegal tungkol sa kaligtasan sa pagkain. Sa ilang estado at teritoryo, ito ay maaaring hawakan ng mga awtoridad ng lokal na pamahalaan, at ang ilang awtoridad ay magsasabing kakailanganin ang pormal na pagsasanay ng mga kawani at tagapag-alaga. Mag-usisa kung ano ang mga kinakailangan sa inyong lugar.

‘Ang mikrobyong pathogenic ay maaaring pangkaraniwan. Kapag itong anyo ng mikrobyo ay nagkakaroon sa sapat na dami, ito ay maaaring maging sanhi ng pagkakalason sa pagkain o gastro-enteritis.’

Mga mikrobyo sa mga pagkain

May mikrobyo sa karamihang mga pagkain. Ang bukod-tanging pagkain na walang mikrobyo ay ang mga nagawang sintetiko sa mga pagawaang ligtas sa mikrobyo, o mga pagkaing pinainit pagkatapos ginawa – halimbawa, de-latang pagkain at likidong pormula ng sanggol. Ang ibang mga pagkain ay naglalaman ng ilang mikrobyo. Ang pag-iingat na ligtas ang pagkain ay ang pagpigil sa pagdami ng mga mikrobyo.

Ang pagkasira ng pagkain ay kadalasang sanhi ng mga mikrobyo, na siyang dahilan sa pagiging hindi na makakain at di-kasiya-siya ang pagkain, ngunit maaaring hindi ito nakakasama. Ang ilang mga mikrobyo, na tinatawag na mga pathogen, ay nakakasama. Ang mikrobyong pathogenic ay maaaring pangkaraniwan lamang. Kapag itong anyo ng mikrobyo ay nasa sapat na dami, ito ay maaaring maging sanhi ng pagkalason sa pagkain o gastro-enteritis. Kasama sa mga sakit na ito ang pagkaduwal, pagsusuka, pagtatae at paghihigpit ng sikmura.

Upang ang mikrobyo ay tumubo nang sapat na dami at makapagdulot ng sakit, ang pagkain ay dapat mayroong mga sustansyang pampalaki, mabasa-basa at nasa isang temperaturang nagpapahintulot nang madaling pagdami ng mikrobyo.

Ang panahon na pagitan ng pagkain ng nakakasamang mikrobyo at ang paglabas ng sintomas ng sakit ay magkakaiba.

Ang mga ibat-ibang mikrobyo ay nagdudulot ng ibat-ibang mga sakit. Ang ilan ay maaaring maikli at mababaw na sakit, at ang iba ay maaaring tunay na malubhang sakit at ang pagkakatuyo ng tubig ay maaaring mangangailangan ng pagka-ospital. Ang pagkalason sa pagkain ay lalong malubha sa mga bata at matatanda dahil ang kanilang sistemang pangkaligtasan sa sakit ay mas mahina at mas mabilis ang pagkatuyo ng tubig sa kanilang katawan (dehydrated).

Ang pangkaraniwang nagiging sanhi ng gastro-enteritis ay mga nakakahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagkontak sa mga tao, sa halip na sa pagkain. Itong mga sintomas ay laganap, karaniwan ay napakalubha at maikli. Ang pangangalaga sa kalusugan at ang paghuhugas ng kamay ay napakahalaga, upang malimitahan ang pagkalat ng nakakahawang sakit na gastro-enteritis.



Ang mga mataas ang peligrong pagkain

Ang mga pagkaing madaling tubuan ng mga mikrobyo ay ang mga basa-basa at naglalaman ng maraming sustansya. Ang tawag sa mga ito ay mga mataas ang peligrong pagkain (high-risk foods), at kabilang dito ang gatas, karne, isda at anumang putaheng naglalaman nito. Ang lutong kanin ay nagpapahintulot ring lumago ang ilang mikrobyo. Kung itong mga pagkain ay maiiwanan sa labas ng repridyereytor sa mahabang panahon, ito ay mabubulok, ngunit ang mga ito ay nagdudulot ng sakit kapag kinain kung ang mga ito ay naglalaman na ng nakasasamang mikrobyong pathogenic. Ang pag-iingat na maging ligtas ang pagkain ay nakasalalay sa pagsugpo ng lahat na mga kakailanganin ng mikrobyo upang hindi ito dadami at lumago ng malaking bilang.

Ang mga di-gaanong mapeligrong pagkain

Ang mga pagkaing maaaring di-tutulong sa pagtubo ng mikrobyo ay ang tinatawag na 'di-gaanong mapeligrong pagkain' ('low-risk' foods), at mapapabilang dito ang hindi lutong pasta at kanin, mga tinapay at biskwit, mga nakapaketeng miryenda, kendi at tsokolate. Itong mga pagkain ay pwedeng itago nang mahabang panahon na walang pridyeder. Ang mga de-latang pagkain ay hindi mapanganib habang ang lata ay hindi pa nabubuksan, ngunit pagkatapos mabuksan, ang pagkain ay puwedeng maging high-risk. Ang mga kendi, tsokolate at maraming nakapaketeng pangmiryenda ay 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya', at hindi dapat ibigay sa mga paalagaan. Ang mga di-gaanong mapeligrong pagkain ay magagamit sa paminggalan ng mga paalagaan, ngunit kinakailangang isama sa mga peligrong pagkain sa isang sapat na pagpapakain upang magbigay ng nararapat na nutrisyon.

Ligtas na paghahanda sa pagkain

Paghuhugas ng kamay

- Palaging hugasan ang mga kamay bago humawak ng pagkain, at habang naghahanda ng pagkain kapag ang buhok ay nahipo, pagkatapos pahirin ang ilong ng tisyu, pagkatapos bumahin o pagkagaling sa banyo, o kung nahawakan ang ilang mga kagamitan na pwedeng nagdadala ng mikrobyo.

Pagbibili ng pagkain

- Bumili lamang ng pagkain mula sa mga pinagkakatiwalaang mga tagapagtustos. Kapag bumibili ng sariwang pagkain, piliin ang mga pagkaing sariwa at buhat sa mga tindahang maraming bumibili.
- Tiyakin na ang mga pakete ay hindi nabuksan at ang mga produkto ay nasa panahon pa ng petsang pwede pang gamitin.
- Ibiyahe kaagad ang mga peligrosong pagkain o ilagay ito sa loob ng malamig na sisidlan.

Kaligtasan sa kusina

- Panatiliing malinis ang lahat ng sulok ng kusina; pangalagaan ang mga digaanong mapeligrong pagkain sa pamamagitan ng paglalagay sa sisidlang may pangselyado, kung ang kanilang mga pakete ay nabuksan na.
- Gumamit ng magkakaibang hiwaan para sa mga hilaw na karne at isda, mga lutong bagay at mga gulay at prutas.



Markahan ang mga hiwaan upang makilala kung saan gagamitin.

- Hugasan ang mga kutsilyo at mga kagamitan sa kusina sa pagitan ng paggamit nito sa hilaw na karne o isda at ibang mga pagkain na nakahandang kakainin.

Pagluluto, pagpapainit, pagpapalamig at pag-iimbak

- Palamigin ang mga mataas ang peligrong pagkain bago lutuin o bago ito handang kainin. Ibalik ang anumang lutong pagkaing high-risk sa pridyeder, kung hindi pa kaagad kakainin.
- Huwag muling ipainit ang lutong pagkain nang higit sa isang beses. Itapon ang anumang pagkain na inihanda at hindi nakain. Itapon ang anumang pagkain na inihanda, ngunit inilabas sa pridyeder ng mahigit dalawang oras.
- Ipainit ang mga pagkaing galing sa pridyeder hanggang ito ay sumisingaw. Hayaang lumamig ito sa temperaturang panghain at ihain kaagad.
- Araw-araw na siyasatin na gumagana ang inyong pridyeder, at pinalalamig ang mga pagkain.

Paghuhugas

- Hugasan ang mga pinggan sa mainit na tubig na may sabon at iwanan para matuyo, sa halip na gumamit ng tuwalyang pampunas. Kadalasan, ang dishwasher ay kinakailangan sa ligtas na paghuhugas ng pinggan ng mga bata.

Paghahanda ng pagkain na kasama ang mga bata

- Panatiliin na ang mga bata ay palaging maghugas ng kamay bago humawak sa anumang pagkain.
- Bantayan ang mga bata sa lahat ng oras habang nasa kusina.
- Mag-ingat at iwasan ang anumang pinsalang nagmumula sa mga matatalim na kutsilyo at maiinit na ibabaw.



Ang paghain ng pagkain na walang panganib

- Ang mga bata at matatanda ay dapat maghugas ng kamay bago kumain.
- Ang mga panipit at kutsara ay dapat gamitin sa paghahain ng pagkain.
- Ang mga pagkaing inihain sa lamesa o sa sariling mga plato ay dapat itapon, at hindi na ihain muli.
- Ang anumang pagkain na hindi inihain mula sa kusina ay puwedeng takpan at ilagay sa pridyider, muling magpainit at ihain pagkamamaya. Ang pagkaing napainit na ay hindi puwedeng ipainit na muli – halimbawa, ang isang curry na naluto sa gabi at inilagay sa pridyider, pagkatapos ay napainit at inihain sa susunod na araw sa paalagaan ay hindi pwedeng maipainit na muli at ihain.
- Ang mga bata ay hindi dapat makibahagi ng mangkok o mga kagamitan sa pagkain, o kumain sa plato o tasa ng iba.
- Ang pagkaing nahulog sa sahig ay hindi dapat kainin.



Ligtas na pamamahala ng mga emerhensya sa kusina

Ang araw na walang pasok ng tagapagluto

- Kung ang paalagaan ay malaki at gumagamit ng isang tagapagluto, nakakatulong kung mayroong isang karagdagang araw na pagkain na inihanda at namumuo sa lamig (frozen), sa araw na walang pasok ang tagapagluto. (Ilang mga putahe na mabuting namumuo sa lamig ay nakalaan sa aklat na *Cooking for Children* at nakatatak sa taas ang putahe). Maliban kung ang priser sa paalagaan ay napakalaki, maaaring mas madali ang maghanda at ilagay sa priser ang sarsa ng pasta, halimbawa, at iluto ang pasta sa araw na iyon. Ang anumang namumuo sa lamig na pagkain ay dapat gamitin sa loob ng tatlong buwan; kung ito ay hindi kinakailangan sa isang kagipitan, puwede itong ihain at palitan sa priser ng isang bagong lutong pagkain.
- Ang mga sanwits ay hindi madaling ihanda kapag marami, at sa gayong dahilan ay hindi inirerekomenda kapag kayo ay gipit na sa oras.
- Ang hinurnong munggo at tinapay o tustado ay madaling ihanda kapag limitado sa oras.

Paano kung nasira ang reprihereytor?

- Ang putahe ay kinakailangang ibahin upang ang mga pinaka-mahal na pagkain ay kaagad na magamit. Gayunman, kung ang pridyider ay panatiliing nakasara, ang temperatura ay manatiling mababa sa ilang oras. Ang pagbibili ng yelo upang mapanatiling malamig ang pagkain ay magbibigay ng sapat na oras sa pagluluto, paghahanda ng ibang mapag-iimbakan o pagkukumpuni ng pridyider.
- Ang pagkaing hindi kaagad na magamit ay marahil iimbak sa ibang pridyider – halimbawa, pridyider ng mga magulang.
- Hanggang ang pridyider ay nakumpuni, ang anumang pagkaing ihain ay dapat may mababang-panganib (low-risk) – halimbawa, mga sanwits na may palaman na kagaya ng hinurnong munggo, kamatis, peanut butter (kung ito ay pinahihintulutan sa paalagaan), itlog o tuna (naluto o inihanda lamang bago ito kailangan).
- Mga putaheng naglalaman ng mga mababang-panganib na sangkap ay pwedeng ihanda at ihain. Pasta, kanin, sibuyas, sariwa at de-latang prutas, de-latang kamatis at tuna ay lahat pagkain na mababang-panganib. De-lata, ebaporada o tuyong gatas ay ligtas na isama, kasama ang de-lata o freeze-dried na gulay. Ang anumang pagkain na hindi nagamit sa isang oras ng pagkain ay dapat itapon.

Listahan

- ☐ Ang mga indibidwal na plano ng pangangasiwa sa alerdyi ay binuo para sa mga batang kilalang may mga alerdyi.
- ☐ Ang mga kawani at tagapag-alaga ay sanay na pigilan ang mga reaksiyon ng alerdyi, at marunong na pangasiwaan ang isang batang nagpapakita ng palatandaan ng alerdyi.
- ☐ Ang mga peligro na mabulunan ay nababawasan sa pamamagitan ng pangangasiwa, wastong pag-paupo at ang pagbibigay ng mga wastong pagkain.
- ☐ Ang pagkain ay inihanda sa malinis na lugar upang mabawasan ang anumang panganib na marumihan.
- ☐ Ang pagkain ay ligtas na inihain at ang wastong mga kagamitan sa pagsisilbi ay ibinigay.
- ☐ Ang ligtas at malinis na pamamaraan sa paghugas ng kamay ay sinusunod sa lahat ng oras.
- ☐ Ang mga kawang tagapaghain at tagapag-alaga ay nagsanay sa mga nauugnay na pag-aaral.

Gawaing Pisikal



Panimula

Sa kasalukuyan, may mga anyo ng pang-araw-araw na buhay sa Australya na ginagawang mas madali ang pagiging hindi aktibo. Maraming mga pamilya ang umaasa sa mga kotse upang maghatid at gumagamit ng mga kagamitang nagpapagaan ng trabaho (mga eskalador, elebeytor, remote control) at mga aliwang pinapanood ang kabilang sa pinaka-laganap na uri ng libangan. Ito ay isang dahilan upang tayo ay mabahala, sapagkat ang kakulangan sa gawaing pisikal ay may kaugnayan sa mga sakit na sanhi ng istilo sa pamumuhay na gaya ng sakit sa puso, dyabetes at mga kanser.

Mahalaga na mapasigla ang gawaing pisikal sa kamusmusang edad dahil sa dalawang dahilan. Una, ang mga batang wala pang edad na limang taon na napaka-aktibo ay mas malamang na manatiling aktibo sa buong pagkabata, at ang maagang pagbuo ng mabuting pag-uugali ay maaaring bumuo ng pundasyon sa panghinaharap na buhay. Ikalawa, ang palaging gawaing pisikal sa pagkabata ay makakaapekto sa kasalukuyan at pangmatagalang kalusugan.



Ang dumaraming insidente ng problema sa timbang (sobrang bigat at labis na katabaan) sa kabataan ay nagpapakita sa antas ng gawaing pisikal at pag-uugaling walang ginagawa ng buong komunidad. Ang mga paalagaan ng mga bata ay tamang-tamang lugar na mabuo ang mga mabubuting pag-uugali sa mga bata at maimpluwensiyahan ang mga gawain ng mga pamilya. Ang mga magulang, mga kawani at mga tagapag-alaga ay pwedeng magtulungan na gawing una ang gawaing pisikal sa loob at sa labas ng tahanan.



**‘Ang mga paalagaan ng mga bata
ay taman-tamang lugar na makabuo ng
mga mabubuting pag-uugali sa mga bata’**



Para sa mga batang wala pang limang taon, ang aktibong paglalaro ay ang pinakamabuting uri ng gawaing pisikal. Kasama sa mga aktibong paglalaro ang walang balangkas ‘malaya’ na laro at nakabalangkas ‘nakaplanong’ laro (kapwa sa loob at lalo na sa labas), aktibong paglalakbay (na kagaya ng paglalakad, sa halip na magmaneho) at ilan sa mga gawaing pang-araw-araw. Ang mga disenyo ng gawain ng mga bata ay natural na napaka ‘hinto–umpisa’, kaya ang gawaing pisikal sa loob ng paalagaan ay dapat na ikalat sa buong araw. Ang programa ng isang paalagaan ay kailangang isaalang-alang kung gaano kadalas na walang ginagawa o hindi aktibo, at mga oras na matahimik ang mga bata.

Ang mga pakinabang ng aktibong paglalaro ay hindi lamang pangkatawan, kundi kasama ang pag-unlad sa kasanayan ng pakikipagkapwa-tao at pananalita, at ganoon din sa pag-unlad ng pag-iisip.



Mula pagsilang hanggang isang taon

REKOMENDASYON

Para sa malusog na pag-unlad ng mga batang musmos (pagsilang hanggang 1 taon), ang gawaing pisikal – lalo na sa may namamahalang paglalaro sa sahig sa ligtas na kapaligiran – ay dapat paunlarin mula sa pagkasilang.

Ang kahalagahan ng galaw mula pagsilang hanggang isang taon

Buhat sa pagkapanganak, ang mga sanggol ay nag-aaral sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa pamamagitan ng magkakaibang uri. Lalo na, ang pag-aaral ay galing sa kung paano sila nakikipag-ugnay sa kanilang pisikal, sosyal at kultural na paligid. Ang pagbibigay sa mga sanggol ng pang-araw-araw na pagkakataon na malayang gumalaw ay nakakatulong na:

- panatiliing aktibo ang kanilang mga katawan at isipan
- umunlad ang kanilang mga pag-unawa, madalas sa pamamagitan ng natural na pagkama-usisa
- umunlad ang kanilang mabuting tindig, lakas at balanse
- maramdaman nila ang pagmamahal, kaligayahan at kaligtasan
- umunlad ang wika at pakikipag-usap
- maturuan sila tungkol sa kanilang katawan at ang kanilang paligid
- himukin silang makipag-ugnay sa iba

Para sa mga sanggol na hindi pa nag-umpisang maglakad, ang ibig sabihin ng pagiging maliksi ay ang pagkakaroon ng pang-araw-araw na pagkakataon na maglakbay sa pamamagitan ng kanilang tiyan o likuran sa sari-saring ligtas na lugar, na malaya sa masikip na pagkabalot o pananamit. Kasama rin dito ang pagsasanay sa paggalaw, na kagaya ng pag-abot, paghawak nang mahigpit, paghila, pagtulak at pakikipaglaro sa iba, mga bagay at mga laruan.

Ang mga sanggol ay naaliw at umuunlad sa pakikipag-ugnay sa mga tao, kaya mahalaga ang magpalipas ng oras na kasa-kasama ang mga sanggol, kabilang na ang oras na paglalaro sa kanila.

Paunlarin ang paggalaw sa mga sanggol mula pagsilang hanggang isang taon

Ang mga sanggol ay nangangailangan ng sari-saring uri ng mga laro at mapaglalaruan sa buong araw. Mga larong nagpapasigla ng kanilang isipan ay nakatulong din sa pag-unlad ng ibang mga kakayahan.





Oras na nakadapa

Ang oras na nakadapa ay mahalaga sa pagpapalakas ng ulo, leeg, at mga kalamnan ng katawan, at nakapagpapasigla ng malayang paggalaw ng binti at braso.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Magkakaibang ibabaw ng sahig, na kagaya ng karpét o vinyl, mga kumot, mga tela at mga bagay na nagpapalakas ng loob na umabot at dumakmal.

Paglilibot

Ang mga palaruan ay kailangang himukin ang mga sanggol na mag-ensayo ng bagong mga galaw, at gumamit ng malalaking mga kalamnan sa pagtadyak, paggapang at paghila sa sarili nang pataas sa pagtayo. Ang paglalagay ng mga bagay sa malapit ngunit hindi naabot ay hihimok sa mga sanggol na gumalaw patungo sa mga iyon.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Mga matatag na bangko, mga lamesa, mga lungga, hoops at mga bola.

(Puna: Ipinapayo ng mga dalubhasa na huwag gumamit ng mga andador (baby walkers) at palundagan (baby exercise jumpers) dahil sa panganib ng pagkapinsala at dahil ipinapakita ng ebidensya na nakakapigil ito sa paglinang ng masel na kakailanganin para sa nagsasariling paglalakad.)

Tunog

Ang mga ingay habang naglalaro ay tumutulong sa pag-unlad ng pag-iisip na may kaugnay sa pakikinig at tumutulong din sa paggalaw.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Mga rattle, musika, mga bolang may kuliling, mga kutsarang kahoy at kasirola at mga sisidlang puno ng bigas.

Haplos

Ang mga sanggol ay nangangailangang humawak at humipo ng sari-saring mga bagay, upang makatulong sa pag-unlad ng kanilang pagkilala sa mga bagay sa pamamagitan ng paghipo.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Mga malalambot na bola, mga bandana, medyas na puno ng lamas na papel, rolyo ng medyas at pom pom.

Paningin

Ang paggalaw ng mga bagay na sinusunod sa tingin ng mga sanggol ay nakakatulong sa pag-unlad ng kalakasan ng mata at naghihikayat sa paggalaw.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Ang pagduduyan o pagtatalbog-talbog ng mga bagay, kulo, aklat ng sanggol na gawa sa tela o karton, mga laruan na nagsusurpresa (na kagaya ng 'Jack in the Box') at mga larong 'It ... Bulaga'.



Paglalaro sa labas at mga sanggol

Ang paglalaro sa labas ay nakakatulong sa mga sanggol na matuto sa ibat-ibang kapaligiran at maging komportable sa mundong nasa paligid nila. Ilang mga karanasan na dulot ng paglalaro sa labas ang *paghihipo* ng damo, *pakikinig* sa mga kotse at ibon, at *pagtitig* sa langit.

Ang lahat ay dapat na himuking ipakita, talakayin at awitin sa mga sanggol ang kanilang nakikita, naririnig o nahiihipo upang matulungan silang ikasiya ang kanilang mga karanasan sa labas. Kung walang bakuran ang isang paalagaan, mahalaga na dalhin ang mga sanggol sa mga liwasan o ibang mga lugar sa labas ng bahay hangga't maaari.



Ang mga batang umaampang-ampang (toddler) at mga batang bago mageskwela: Isa hanggang limang taon

REKOMENDASYON

Ang mga batang umaampang-ampang (toddler) (1 hanggang 3 taon) at mga batang bago mag-eskuwela (3 hanggang 5 taon) ay dapat na maging aktibong pisikal araw-araw sa di-kukulangin ng tatlong oras, na ikinalat sa buong araw.

Ang kahalagahan ng paggalaw sa mga isa-hanggang limang-taong-gulang

Ang trabaho ng isang bata ay ang malayang kumilos at maging aktibo sa araw-araw! Ang mga kasanayang nabubuo buhat sa isa hanggang limang taong gulang ay sumasaklaw mula sa pag-aaral ng paglakad hanggang sa pagtatakbo at paghahagis ng bola. Ang mga bata ay nangangailangan ng oras na matuto ng buong hanay ng mga kasanayan sa paggalaw. Sa katunayan, walang ibang panahon sa buhay na natututuhan ang maraming mga kasanayang pangkatawan.

Mga pagsusuri sa mga batang nasa ilalim ng limang taong gulang ay nagpapakita na ang aktibong paglalaro ay nakakatulong sa kanila na:

- mapabuti ang kalusugan ng kanilang mga kalamnan, buto at puso
- bumuo ng mga bagong kasanayan sa paggalaw at imahinasyon, at alamin ang tungkol sa kanilang mga katawan
- magtayo ng pansariling pagtitiwala at makayanan ang mga malubhang kalagayan
- ikatuwa ang pagiging aktibo
- mapabuti ang kanilang pakikisalamuha, kabilang na ang paglutas ng mga suliranin at paggawa ng mga desisyon
- matuto kung paano nakikipag-ugnayan, nakikibahagi, makikipaghalili at tumutulong sa iba.

Aktibong paglalaro

Ang mga maliliit na bata ay likas na naghahanap ng abentura at gustong tumuklas. Ang pinakamabuting pagkakataon sa mga aktibong paglalaro ay nagpapasigla sa mga batang na maging kusang-loob at mapanlikha. Ang bilis ng gawain ay pwedeng sa hanay ng mga magaang na aksyon (na kagaya ng paggawa o paglalaro sa sahig) hanggang sa mga masiglang aksyon (na kagaya ng pagtatakbo at paglulundag). Mga pang-araw-araw na pagkakataon sa aktibong paglalaro ay humihimok rin sa mga batang gamitin ang mga maliliit at malalaking grupo ng kalamnan sa mga malikhaing paraan, at ang pinaka-mahalaga, nagpapahintulot sa mga batang mamahala ng kanilang sariling paglalaro.

Ang kakayahan at pag-unlad ng isang bata ang dapat magturo ng mga uri ng gawain at paglalaro na naaangkop at kawili-wili sa kanila. Ang bawat bata ay dapat himukin na maging aktibo, nang kahit anong kakayahan!

Ang mga sumusunod na gawain ay kinakailangang mapasama sa programa ng paalagaan:

- Walang balangkas 'malaya' na laro
- Nakabalangkas 'nakaplanong' laro
- Aktibong paglalakbay
- Mga pang-araw-araw na gawaing pisikal

Walang balangkas na laro

Ang walang balangkas na laro ay malikhain at biglaang paglalaro na nagbibigay sa mga bata ng kalayaang gumalaw sa sariling tulin at magpasiya kung paano sila maglalaro, kung ano ang kanilang gagawin at kung saan ito gagawin. Ang paghimok ng walang balangkas na laro ay nakakatulong sa mga batang maging mas maginhawa:

- pagsusubok, at pag-aaral ng mga bagong kasanayan
- paggalaw sa kanilang natural na 'hinto-sulong' na huwaran
- mabigyan ng paghamon, at pagsang-ayon sa hanay ng sari-saring mga kapaligiran
- pagpapahayag ng sarili
- pagharap sa mga naaangkop na panganib

Mga halimbawa ng walang balangkas na laro ay ang paglalaro sa palaruan o hukayan ng buhangin, pagsasayaw sa tunog at musika, at iba pang mga malikhaing paglalaro na kagaya ng pagbibihis (dress-ups). Ang'magaspang at patumba-tumbang'laro ay pwedeng minsang bahagi ng walang balangkas na laro, lalo na



sa mga batang lalaki. Bagamat ang paglalaro ng mga batang lalaki ay hindi katulad sa mga batang babae, kapwa lalaki at babae ay nangangailangan ng magkapantay na paggamit ng mga palaruan at ng mga bagay na pwedeng laruin.

Nakabalangkas na laro

Ang nakabalangkas na laro ay nakaplanong laro na puwedeng ginaganap sa mga nakatakdang oras, may sariling patakaran o nangangailangan ng natatanging kagamitan.

Mga halimbawa ng nakabalangkas na laro ay kasama ng:

- malikhaing paggalaw at pag-aaral ng pagsasayaw
- mga larong at awit na may aksyon na kagaya ng 'Hokey Pokey'
- mga may patnubay na pagpupulong ng pagtuklas – mga gawain sa paglutas ng mga suliranin kung saan ang mga matatanda ay mag-uudyok sa mga bata na lutasin sa pinakamabuting paraan ang pagsagawa ng ilang paggalaw.

'Ang walang balangkas na laro ay malikhain at biglaang paglalaro na nagbibigay sa mga bata ng kalayaang gumalaw sa sariling tulin...'



Aktibong paglalakbay

Kasama sa aktibong paglalakbay ang paggamit ng pisikal na galaw – gaya ng paglalakad, pagpedal ng bisikleta o paggamit ng iskoter – sa paglalakbay. Ang mga pamilya ay kinakailangang himuking gumamit ng aktibong paglalakbay sa halip na palaging gumamit ng sasakyan, at himukin rin ang mga maliliit na batang maglakad sa halip na umupo sa istroler. Ang mga maliliit na bata ay kayang maglakad o magpedal, kahit lamang sa maikling sandali sa isang panahon. Habang sila ay tumatanda at lumalakas, ang layo at panahon na nalalakad o napepedal ay unti-unting nadadagdagan. Ang aktibong paglalakbay ay nagbibigay rin ng magandang pagkakataon sa mga batang matutunan ang kaligtasan sa daan at paglalakad. Tandaang bantayan ang mga bata kapag lumalahok sa aktibong paglalakbay.

Mga halimbawa ng simpleng paraan na ang mga matatanda at bata ay puwedeng gumamit ng aktibong paglalakbay:

- iparada ang sasakyan nang may kalayuan at maglakad sa patutunguhan
- paggamit ng isang paraan ng pampublikong paglalakbay na kasama ang paglalakad patungo at pauwi sa mga hintuan ng sasakyan
- pagbawas ng oras sa paggamit ng pram o istroler, at sa halip ay himukin sa mga batang maglakad.

Mga pang-araw-araw na gawaing pisikal

Ang mga bata ay nawiwiling tumulong sa mga matatanda sa maraming mga pang-araw-araw na gawain. Ang mga gawaing ito ay hindi dapat limitado sa mga gawaing bahay lamang, at pwede ring kasama ang mga biglaang sinimulang laro.

Mga halimbawa ng pang-araw-araw na gawaing pisikal ay:

- pagtulong sa paghahardin
- pag-aayos sa loob at labas ng mga palaruan
- pagtulong sa paghahanda ng mga gawain at kainan.



Pagtataguyod ng aktibong paglalaro sa isa hanggang limang taong gulang

Hindi lahat ng mga bata ay likas na aktibo o malikhain, at ang ilan ay nangangailangan ng mas maraming patnubay kaysa sa iba. Pwedeng kinakailangan nila ang tulong kung paano masisiyahan sa paggamit ng ibat-ibang mga kagamitan, kung paano matularan ang mga galaw ng iba o paano magamit ang musika at tunog upang mas masaya ang paglalaro. Himukin ang mga kawani na paminsan-minsang sumali sa mga laro ng bata.

Ang mga pagkakataon sa aktibong paglalaro ay maaaring makapaghimok sa mga bata na:

- gamitin ang mga malalaking kalamnan sa paggalaw
- magsanay ng isang hanay ng sari-saring paggalaw
- gamitin ang kanilang imahinasyon
- makaranas ng sari-saring uri ng palaruan at kagamitan
- masiyahan sa kanilang ginagawa
- gawin ang sarili nilang paglalaro at mga gawain
- gawin ang sarili nilang palaruan
- magpakasaya!



Paggamit ng mga simpleng pag-uudyok sa paglalaro

Ang palaging 'pag-udyok' sa mga bata na kumilos sa magkakaibang paraan ay nakakatulong sa paghamon sa kanila at patuloy na nagpapabuti ng kanilang kasanayan. Subukang udyukan ang inyong anak na magbago:

- Kung **paano** nakakakilos ang kanilang katawan
 - 'Gaano kabilis kang...?'
- Kung **saan** nakakakilos ang kanilang katawan
 - 'Kaya mo bang gawin iyan na patagilid?'
- Kung **ano** ang nagagawa ng kanilang katawan
 - 'Kaya mo bang gawin ito ng isang paa at pagkatapos ay sa kabilang paa?'
- Kung **kanino** sila pwedeng makasamang gumalaw
 - 'Kaya 'nyo bang gawin iyang magkasama?'

Ang mga pag-uudyok ay dapat nakakatulong sa sari-saring uri ng mga gawain na kasama ng dakong itaas ng katawan, dakong ibaba ng katawan at mga paggalaw ng buong katawan, sa mga loob at labas na palaruan

Mga ideya ng mga kasangkapan sa pagpapaunlad ng aktibong paglalaro sa mga isa hanggang limang taong gulang

Mga bagay na ginagamit sa aktibong paglalaro ay puwedeng mga laruan o mga pang-araw-araw na bagay. Itong mga bagay ay dapat palaging naaangkop sa pag-unlad ng bata – halimbawa, ang mga bandereta ay tamang-tama sa mga apat at limang taong gulang, ngunit pwedeng mapanganib sa mga batang nasa ilalim ng dalawang taon na maglaro nang sarili. Sa mga palaruan na ginagamit ng maraming mga bata na ibat-iba ang gulang, siguraduhin na isaalang-alang ang kaligtasan ng lahat ng bata – sa mga uri ng kasangkapan sa paglalaro, at sa pagkuha at pag-iimbakan ng kasangkapan.



Pagkilos sa dakong itaas ng katawan

Mga bagay na hawakan, iwagayway, kalugin, kalampagin, ihagis, ipalo o saluhin

Mga iminumungkahing kagamitan:

Mga bola, mga pompom, maliliit na beanbag, mga pamalo ng bola, mga raketa, paghahagis sa patamaan (quoits), mga tamburin, mga bandereta, mga sisidlang walang laman, mga palayok at kawali.

Pagkilos sa dakong ibaba ng katawan

Mga bagay na akyatin upang mapunta sa kabila, tagusan o libutin.

Mga iminumungkahing kagamitan:

Mga pagulong, mga lungga, foam noodles, mga kono, mga gulong, mga kahon, mga kuwadradong karpit na may kulay, mga marka ng tisa at mga santambak ng dahon.

Pag-akyat

Mga bagay na akyatin sa ibabaw o pataas. Palaging isaalang-alang ang kaligtasan kapag nagpapalano ng mga gawaing pag-akyat – gayun paman, payagang humarap sa mga naaangkop na panganib ang mga bata.

Mga iminumungkahing kagamitan:

Ang mga balangkas na akyatin, mga mababang sanga, mga hagdan, mga lubid, mga matuntongang bato at mga kahon.



Pagbalanse

Ang mga gawaing pagbalanse ay hindi kinakailangang mataas, bagamat ang kasanayan ay dapat na kilalanin kapag naghahanda ng kagamitan.

Mga iminumungkahing kagamitan:

Mga poste, mga gumiwang-giwan na tabla, mga tabla ng kahoy, mga troso, mga linyang guhit ng tisa at mga matuntungang troso o bato.

Pagtatayo

Ang pagtatayo ay maaaring kabilang ang pagbunton ng mga bagay, o paggawa ng mga konstraksyon na kagaya ng maliit na laruang bahay.

Mga iminumungkahing kagamitan:

Mga blokeng kahoy, buhangin, mga balde, mga kahon, mga tabla ng kahoy, mga gulong, lumang tela at mga kasangkapan sa bahay.

Malikhaing paggalaw

Nagpapalakas ng loob ng mga bata na gamitin ang buong katawan o mga bahagi ng katawan nang malaya, at sa mga paraang kasiya-siya.

Mga iminumungkahing kagamitan:

Musika, mga instrumentong pangmusika, mga kuliling, mga kalansing at mga bandereta.





Paglalaro sa labas sa mga isa hanggang limang taong gulang

Ang mga batang nagpapalipas ng mas maraming oras sa labas ay kadalasang mas aktibo. Ang pagkakaroon ng isang palaruan sa labas na may lilim ay nagpapahintulot sa mga batang maging aktibo sa lahat ng panahon, at ang pagiging nasa labas sa mas malamig na panahon ay hindi nagdudulot ng sipon. Ang mga palaruan sa labas ay karaniwang nagbibigay ng mas malawak na lugar, at ibat-ibang uri ng ibabaw at kagamitan sa mga bata. Ang mga bata ay puwedeng gamitin ang kanilang mga mas malaking grupo ng kalamnan at makakaranas ng paggalaw sa buong saklaw ng magkakaibang hugis, tulin at direksiyon. Ang paglalaro sa labas ay nagbibigay din sa mga bata ng kalayaang magkalat at mag-ingay.

Ang paglalaro sa labas ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataong:

- makagalaw nang malaki
- masubukan ang mga bagong paggalaw
- magkaroon ng 'magaspang at patumba-tumbang' laro
- mapabuti ang kanilang balanse, lakas at mga kasanayan sa koordinasyon
- maghanap ng abentura at magmasid at magtuklas sa kalikasan
- palawakin ang kanilang pagiging malikhain
- matuto mula sa kanilang mga pagkakamali
- kayang harapin ang kanilang mga pagkatakot at maging mas malakas ang loob.

Mga paalaala sa paglalaro sa labas...

Maging SunSmart®	Manatiling tapat sa polisiya ng pagsasanggalang sa araw – sunscreen, silungan, mga sumbrero at nararapat na damit.
Mangangasiwa	Tiyakin na ang mga kawani ay nakabantay sa mga bata kapag nasa paligid ng tubig, mga kaitaasan, mga tapakan, mga bakod, mga animal o mga maliliit na bagay.
Damit	Pasiglahin ang mga magulang na bihisan ang kanilang anak ng damit at sapatos na nararapat sa pagiging aktibo.
Tubig	Tiyakin na ang mga bata ay umiinom ng maraming tubig kapag naglalaro sa labas, lalo na sa mainit na panahon.
Sumali	Hikayatin ang mga kawani na makipag-ugnayan sa mga bata at suportahan sila sa paglalaro sa labas. Siguruhin na ang paglalaro ay pinangungunahan pa rin ng mga bata.

Pagbabakasakali sa paglalaro sa labas

Bagamat ang paglalaro sa labas ay puwedeng nagpapakita na mapanganib, ang mga bata ay nangangailangan ng mga pagkakataong malayang maglaro at magtuklas ng mga palaruan sa labas. Ang pagpapahintulot sa mga batang marating ang susunod na antas ng paggalugad ay nakakatulong sa kanilang paghamon sa sarili at pangasiwaan ang mga bagong gawain. Kagaya ng 'magaspang at patumba-tumbang' laro, ang paglalaro sa labas ay mahalaga sa pag-unlad ng mga kapwa batang babae at batang lalaki. Ang nakikita ng ilang mga matatanda na resulta ng 'mapanganib' na laro ay maaaring pangalawang epekto ng masayang karanasan sa paglalaro, na kagaya ng:

- pagiging makalat at maingay
- pagiging madungis
- pagkakaroon ng mga maliliit na gasgas, untog at pasa
- pagharap sa mga mataas na tungtungan, ibat-ibang mga ibabaw at mga bagong palaruan at mga laruan.

Dapat palakasin ang loob ng mga magulang na payagan ang kanilang mga anak na sumali sa mapanganib na laro, at matutuhan na maintindihan na ang mga pakinabang ay mahigit pa sa mga panganib.

Ang pagbabawal sa mapanganib na paglalaro ay maaaring nangangahulugan na ang mga bata ay mawalan ng mga mahalagang benepisyo, at pwedeng tutungo sa:

- mababang kalusugang pisikal at pangkaisipan
- mahinang kakayahan sa paggalaw at imahinasyon
- kawalan ng pagsasarili at kasanayan sa pakikipagkapwa-tao
- mababang kakayahan sa paglulutas ng mga suliranin at mababang kasanayan sa pagharap sa mga paghamon
- mababang paniniwala sa sarili

Aktibong paglalaro at mga batang may kapansanan

Lahat ng mga bata ay nakikinabang sa karanasan ng gawaing pisikal at paglalaro. Ang pakikipagtulungan sa mga magulang ay napakahalaga kapag nag-aalaga sa mga batang may kapansanan. Napakahalaga na malaman mula sa mga magulang ang detalye ng pagkabalda ng kanilang anak. Mahalaga ring talakayin ang mga kagustuhan, mga hindi nagugustuhan at mga kakayahan ng kanilang anak, at ang pangarap ng mga magulang sa kanilang anak. Tanungin kung posibleng makipag-ugnay sa propesyonal sa kalusugan ng kanilang anak upang makakuha ng karagdagang impormasyon. Ang mga kawani ay pwedeng makakatulong sa pamamagitan ng pagiging matiisin at mapagbigay sa pagpapalipas ng oras na kasama ang mga batang may kapansanan.





Pagturing sa mga batang galing sa lahat ng kultura

Ang Australya ay tahanan ng mga taong galing sa mahigit 200 bansa, na nagbibigay sa mga bata ng maraming pagkakataon na matutuhan ang lahat ng mga kultura. Ang ibat-ibang kultura ay mayroong ibat-ibang mga pagkamapagdamdam na kinakailangang igalang.

Ang pagiging batid sa ibat-ibang mga kultura at kaugalian ay kasama ng:

- pagtatanong sa mga magulang o mga pinuno ng lipunan na ipabahagi ang kanilang kultura, kasama ng mga laruang tradisyonal, mga damit at mga sayaw
- isama ang anumang mga kaugalian at wika sa mga laro kung maaari
- makipagtulungan sa mga magulang upang matiyak na ang paalagaan ay isinasama at gumagalang sa kanilang kultura, tandaan ang mga isyu na kagaya ng paghipo ng katawan o pananamit.

‘Ang Australya ay tahanan ng mga taong galing sa mahigit 200 bansa, na nagbibigay sa mga bata ng maraming pagkakataon na matutuhan ang lahat ng mga kultura.’

Mga tagubilin sa kaligtasan

Ang bawat estado at teritoryo ay may kanya-kanyang mga patnubay at tagubilin sa paggawa ng mga palaruan sa loob at labas na mas ligtas at sumusunod sa mga pamantayan ng Australya.

Karamihan sa mga patnubay ang kumikilala sa:

- taas ng kagamitan at mababagsakang lugar
- mga ibabaw na mapaglalaruan
- mga dalaydayan, mga guardrail at mga hadlang
- kaligtasan sa mga duyan
- anumang posibleng mahuli sa bitag o madakip.

Kinakailangang sundin ng mga paalagaan ang mga alituntuning nauugnay sa kanilang partikular na kinaroroonan.

Listahan

Mga kawani, tagapag-alaga at ang paalagaan

- ☐ Ang mga kagamitan ay tinitingnang mabuti para sa pagkakaiba't-iba, kaligtasan at pagkamalikhain.
- ☐ Ang kapaligiran ay matulungin, matiwasay, nag-uugnay sa mga bata, pamilya, kawani at tagapag-alaga.
- ☐ Ang mga kawani at tagapag-alaga ay nagsanay at sinusuportahan.
- ☐ Ang mga kawani at tagapag-alaga ay kumikilos bilang mga magagandang tularan pagdating sa gawaing pisikal.
- ☐ May ibat-ibang mga mapagkukunan at impormasyon ay madaling makuha ng mga pamilya.

Programa

- ☐ Ang di-nakabalangkas na paglalaro, nakabalangkas na paglalaro, aktibong paglalakbay at pagkilos sa mga pisikal na gawain araw-araw ay lahat kasama sa programa.
- ☐ Ang mga paglalaro ay nagpapaunlad sa pagkamalikhain at naibabagay sa pagiging paglaki.
- ☐ Ang mga pagkakataon sa aktibong paglalaro, kasama ang mga paglalaro sa labas ay naka-iskedyul sa maghapon.
- ☐ Ang programa ay malikhain.
- ☐ Ang programa ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga bata na maging aktibo, anuman ang kanilang lebel ng kakayahan.





Palaupong kagawian at oras ng panonood



'Palaupong kagawian' (sedentary behaviour) ay terminong naglalarawan ng panahon na ginugugol sa aktibidad na hindi masyadong kailangan ang enerhiya. Bagaman, kadalasang inisip ng mga tao na ang pagkapaupo-upo at walang ginagawa 'ay hindi masama', dumarami ang mga ebidensya na may mga aktibidad, lalo na ang mahabang panahon na di- pagkilos, ay nakakapinsala.

Sa Australya, ang mahabang panahon ng palaupong kagawian ay ginugugol ng mga kabataan sa panonood ng telebisyon. Ang iba pang madalas na mga palaupong kagawian ay ang panonood ng mga DVD at ang paglalaro ng kompyuter o video games. Ang mga kabataan na gumugugol ng mahabang panahon na walang gawa, kahit na sa panahon ng paglalaro, ay maaaring magiging may mababang pag-uunlad ng pisikal, sosyal at kaisipan.

Ang paglalagay sa tamang oras at paghikayat ng ilang mga pagkakataon sa gawaing pangkatawan sa loob ng isang araw ay importanteng bahagi ng pagtataguyod ng malusog na kaugalian sa pagkabata. Importante din na bigyang-halaga ang dami ng oras ng mga bata na walang gawa, kahit na gaano pa sila kaaktibo sa ibang panahon.

Ang mga hindi-aktibong mga gawain ay maaaring pagsamasamahin bilang '**produktibo**' or '**hindi-produktibo**'. Ngunit ang produktibong palaupong kagawian at tahimik na pagpapahinga (down time) ay kailangan ng mga bata, ang dalawang parehong grupo ng palaupong kaugalian ay nararapat na mabantayan upang naaayon ang mga ito sa kasalukuyang inirerekomenda ng Australya.

Ang hindi produktibong palaupong kagawian:

- Panonood ng telebisyon at mga DVD sa oras na malaya.
- Paglalaro ng mga napapanood na laro katulad ng handheld, video o mga laro sa kompyuter.
- Napipigil ng mahabang panahon, tulad ng nasa sasakyan, sa mataas na silya, sa kuna o sa karwaheng pambata.

Maproduktibong palaupong kagawian:

- Pagbabasa, pakikinig sa mga kwento at pagtitingin sa mga libro.
- Tahimik na paglalaro, tulad ng mga gawaing makasining at gawaing-kamay na kasanayan, pagdodrawing at palaisipan.
- Pagtulog.

Kabilang ang lahat ng mga kultura

Ang ibat-ibang kultura ay may pagkakaiba sa mga kaugalian at tradisyon tungkol sa pala-upong kagawian at pamamahinga. Kapag nakikipagtulungan sa mga pamilya:

- Alamin kung ano ang kanilang ginagawa kapag oras ng katahimikan o pagpapahinga.
- Hilingin sa mga magulang na magbigay ng mga tahimik na laro at libro na naglalarawan sa kanilang mga kultura.
- Pag-usapan sa mga pamilya ang tungkol sa relasyon ng ibat ibang mga uri ng aktibidad na pisikal sa paglaki ng mga bata, kung kinakailangan.

REKOMENDASYON

Mga batang wala pang dalawang taong gulang ay di-dapat sayanging oras sa panonood ng telebisyon o gumamit ng ibang kagamitan na ginagamitan ng ibang elektronikong medya (mga DVD, kompyuter at iba pang larong elektroniko).

Bakit walang panonood sa mga batang kulang sa dalawang taon ang gulang?

Ang mga sangggol ay hindi dapat napipigilan o pinapatigil sa pagkilos (kapag gising) ng mahabang panahon, lalo na sa harap ng telebisyon. Bago makapaglakad ang bata, kailangan nila ng panahon na magsanay na gumalaw katulad ng pag-aabot, pagsisipa at pakikiramdam. Habang ang mga sanggol ay nagiging lalong nakakagalaw at nagsisimulang gumapang at maglakad, kailangan nila ang maraming panahon na magpatuloy at magsanay ng mga bagong kasanayan, malaya at malikhaing makakagalaw at makipaglaro sa iba.

Ang panonood sa iskrin (screen) ay hindi inirerekomenda sa mga sanggol na wala pang dalawang taon ang edad, lalo na sa paalagaan, dahil ito ay maaaring:

- mabawasan ang oras nila para sa aktibong paglalaro, pakikisalamuha sa iba at mga pagkakataon upang matutong makipag-usap
- mabawasan ang panahon na nakatutok ang kanilang pag-iisip

Wala pang katunayan na ang mga gawaing base sa panonood sa iskrin para sa mga batang wala pang dalawang taong gulang ay nagbibigay ng kaunlaran sa kalusugan, kaisipan o kagalingan sa pagsasalita.



REKOMENDASYON

Para sa mga batang dalawa hanggang limang taong gulang, ang pag-uupo at panonood ng telebisyon at ang paggamit ng mga elektronikong pangmedya (DVD, kompyuter at iba pang mga larong elektroniko) ay kailangang limitahan ng mababa pa sa isang oras kada araw.

Bakit kailangang limitahan ang panonood sa iskrin ng mga may dalawa hanggang limang taong gulang?

Karamihan sa mga bata ay mapapasabak sa panonood ng iskrin sa bahay, at para sa karamihang bata ito ay sobra na. Sa paalagaan, ano mang mga gawain na base sa panonood sa iskrin ay kailangang masusing pag-iisipan. Maaaring ipagpasya na ang panonood ay hindi isasama sa programa, o limitado lamang sa mga espesyal na okasyon.

Napag-alaman na ang mga batang nagsisimulang humakbang at di-pa nag-aaral na gumugugol ng mahabang panahon sa panonood ay:

- di-gaanong aktibo, ayaw sa labas at makasining na oras ng paglalaro
- mataas ang peligrong magiging mataba
- kulang sa tamang paglaki ng mga kalamnan at buto
- hindi malusog na kaugalian sa pagkain
- mahina sa pakikisalamuha
- mas kaunti ang pagkakataon na mahasa ang kakayahan sa paggawa ng desisyon, pagkamalay and pagkontrol ng sarili
- mabagal ang pag-unlad sa kasanayan sa pananalita at nagiging makalilimutin
- ang panonood ng telebisyon ay magiging kaugalian hanggang sa paglaki.



REKOMENDASYON

Ang mga sanggol, mga nagsisimulang lumakad at mga di-pa nag-aaral ay hindi maaaring palaupo, hindi pakilusin o napipigil ang paggalaw ng mahigit sa isang oras – bukod lamang kung sila ay natutulog.

Minsan ang mga bata ay naiiwan na walang ginagawa ng mahabang panahon na higit sa dapat, sa lugar tulad ng mataas na silya, strollers o sa upuan ng sasakyan. Ang mga kabataan ay mahilig mag-usyoso at makialam, kaya pag may pagkakataon na makapaglaro kailangang ito ay makuha o mangyari.

Ang mga bata na may nakakasalamuhang mga nakatatanda sa paglalaro ay kadalasan ay mas masigla kaya ang mga empleyado ay kinakailangang handa na tulungan ang mga bata sa panahon ng paglalaro. Ito ay may kasamang paghihikayat sa mga bata na:

- maglakad o magpedal kesa sa laging nasa stroller o upuan ng sasakyan
- tumulong sa pagtago ng mga laruan, damit at pinamili
- maglaro sa mga simpleng bagay tulad ng tabo, mga damit o lumang kahon o lalagyan
- maglaro sa labas kapag maliwanag ang panahon





Listahan

Ang mga kawani, tagapag-alaga at paalagaan

- ☐ Mga lugar na palaruan ay kailangang walang mga skrin, anumang skrin ay hindi nakikita sa paningin para maiwasan ang panonood sa ibang lugar.
- ☐ Pangasiwaan at bantayan ng mga kawani at tagapag- alaga ang oras sa panood at kung walang ginagawa
- ☐ Ang mga kawani at tagapag-alaga ay magiging mga tularan pagdating sa hindi o walang panonood.

Programa

- ☐ Ang mga rekomendasyon sa palaupong kaugalian ay kailangang maisama sa programa.
- ☐ Ang programa ay may konting panahon na walang gawa at nakaupo.
- ☐ Ang programa ay may balanse sa hindi aktibo at aktibong panahon.

Buod ng mga rekomendasyon sa pagsilang hanggang limang taong gulang



Mga buod ng rekomendasyon sa pagkasiliang hangang limang taon	Pagkasiliang-1 taon	1-2 taon	2-3 taon	3-5 taon
Rekomendasyon sa gawaing pisikal	Mula sa pagkasiliang, dapat hikayatin ang mga bata sa mga gawaing pisikal.	Dapat na maging aktibong pisikal sa araw-araw nang di-kukulangin sa tatlong oras sa maghapon.	Dapat na maging aktibong pisikal sa araw-araw nang di-kukulangin sa tatlong oras sa maghapon.	Dapat na maging aktibong pisikal sa araw-araw nang di-kukulangin sa tatlong oras sa maghapon.
Pala-upong rekomendasyon – oras ng panonood sa screen	Huwag magpalipas ng anumang oras sa panonood ng telebisyon o paggamit ng ibang kasangkapang elektroniko (mga DVD, kompyuter at ibang mga larong elektroniko).	Huwag magpalipas ng anumang oras sa panonood ng telebisyon o paggamit ng ibang kasangkapang elektroniko (mga DVD, kompyuter at ibang mga larong elektroniko).	Ang pagkaka-upo at panonood ng telebisyon at ang paggamit ng ibang kasangkapang elektroniko (mga DVD, kompyuter at ibang mga larong elektroniko) ay dapat limitahan sa kulang sa isang oras bawat araw.	Ang pagkaka-upo at panonood ng telebisyon at ang paggamit ng ibang kasangkapang elektroniko (mga DVD, kompyuter at ibang mga larong elektroniko) ay dapat limitahan sa kulang sa isang oras bawat araw.
Pala-upong rekomendasyon – matagal na kawalang-galaw	Huwag na mawalan ng ginagawa, huwag pigilin o pabayaang walang ginagawa nang mahigit sa isang oras sa isang beses, liban lamang kong natutulog.	Huwag na mawalan ng ginagawa, huwag pigilin o pabayaang walang ginagawa nang mahigit sa isang oras sa isang beses, liban lamang kong natutulog.	Huwag na mawalan ng ginagawa, huwag pigilin o pabayaang walang ginagawa nang mahigit sa isang oras sa isang beses, liban lamang kong natutulog.	Huwag na mawalan ng ginagawa, huwag pigilin o pabayaang walang ginagawa nang mahigit sa isang oras sa isang beses, liban lamang kong natutulog.

Patakarán



Pagpapakilala sa patakarán

Ang mga patakarán ay importanteng aspeto ng kamusmusang paalagaan, at maaaring magamit sa pagsuporta sa malusog na pag kain at gawaing pisikal. Ang dokumento ng patakarán ay nagbibigay ng malinaw at naaalinsunod na impormasyon para sa lahat ng mga kawani at tagapag-alaga na namamahala sa mga bata, ganun din sa mga magulang at pamilya. Sa pamamagitan ng mga masinsing patakarán maipahahayag ang pagpapasunod sa malusog na pagkain at gawaing pisikal, at masiguro ang mataas na kalidad ng pagpapalakad.



Pagbubuo ng patakarán: Isang 'paano' na patnubay

Kung mayroong kasalukuyang patakarán na ginagamit o hindi pa ginagawa sa paalagaan, may mga importanteng bagay na dapat isaalang-alang.

Mga dokumento sa patakarán ay dapat magagamit – nagbabalangkas ang mga estratehiya para sa mga kawani at tagapag-alaga para masunod. Kinakailangan din na ang isang dokumento ng patakarán ay madaling makuha ng lahat na nagtatrabaho sa paalagaan, at kinakailangan regular na nirerepaso at naisasapanahon.

Ang dokumento ng patakarán ay nagbabanghay ng pakay ng patakarán at kung paano ito nabuo. Ang mga pagpapaliwanag kung paano maaabot ang mga mithiin ng patakarán ay kailangan ding maisama. Ang mas direktang paglalahad ng patakarán ay dapat na tukuyin ang mga ginagawa sa paalagaan. Tingnan ang nakabalangkas na a halimbawa ng mga patakarán para may ideya.

Pamamaraan sa pagsulong at pagpapatupad ng patakaran

1. Magbuo ng isang gumagawang pangkat (working group) na kasama ang mga mahahalagang miyembro sa paalagaan. Ang pangkat ay sama-samang magtatrabaho upang makagawa o makarepaso sa dokumento ng patakaran.
2. Kilalanin ang mga mahahalagang miyembro. Ito ay binubuo ng mga magulang, pamilya, kawani at tagapag-alaga, tagapamahala, tagapangasiwa, tagapag-ugnay at mga propesyonal sa pangkabataan o tagapag-alaga ng kalusugan. Hikayatin silang sumama at bumuo sa grupo. Ang mga kabataan ay importante ding mga miyembro, kaya mainam na subukan at idagdag ang kanilang pananaw, pero hindi sila opisyal na makakasali sa gumagawang grupo.
3. Alamin ang alin mang mga kasalukuyang pang-araw-araw na kagawian na may kinalaman sa pagkain at nutrisyon at mga gawaing pisikal. Gawin ang kabuuan nito, dahil maaari itong basehan ng polisiya.
4. Maghanda ng pansamantalang dokumento ng patakaran. Humingi ng payo at tulong sa mga eksperto kung maaari, dahil maaari silang makatulong dito. Isama ang anumang mga kinakailangan ng mga tagapaglisensya ng estado o bansa.
5. Ipamudmud ang pansamantalang patakaran sa lahat ng mga miyembro at anyayahan silang magbigay ng mga kuro-kuro. Importante na ang mga kawani at mga pamilya ay mabigyan ng pagkakataon na maglahad ng kanilang mga iniisip tungkol sa polisiya bago ito ipatupad.
6. Ipatupad ang bagong patakaran. Siguruhin na nagawa ang mga ibinigay na pagbabago sa dokumento ng patakaran at siguruhin na ang paalagaan ay tumatakbo na ngayon ayon sa sa nakasaad sa patakaran. Ang mga kawani ay maaaring kailangan na magsasanay sa ilang mga bahagi. Ilantad ang ang patakaran, upang ang mga magulang at tagapag-alaga ay makabasa nito. Humanap ng mga paraan na maibahagi ang impormasyon tungkol sa patakaran sa mga bagong pamilya.
7. Manmaman at rebisahin ang patakaran. Magandang ideya na masubaybayan ang anumang pagbabago na nagawa dahil sa bagong patakran. Balik-tingnan ang patakaran tuwing 12 buwan para matiyak na ito ay napapanahon at makabuluhan.

Ang isang kalaking-paskin na kabuuan ng patakaran ay maaaring nakalantad, para makita ng mga magulang na ang malusog na pagkain at paggalaw ng katawan ay importante sa paalagaan. Maaari din na ang patakaran ay nakadikit sa mga paskin, na kung saan ang ibat-ibang punto sa patakaran ay inilalahad sa ibat-ibang oras.

Mga halimbawang patnubay sa pagpapatupad ng isang patakaran sa malusog na pagkain

Sa maraming kaso, ang estado at pederal na nagbibigay lisensiya at pagkilala ay nangangailangan ng pagkakaroon at pagpapatupad ng mga patakaran sa pagkain at nutrisyon.



Gamitin ang mga ideya sa ibaba bilang isang gabay sa pagagawa ng mga patakaran sa malusog na pagkain at gawaing pisikal. Mag-umpisa sa pakay ng patakaran, at ilarawan kung paano nabuo ang dokumento. Isama sa ang adhikain ng patakaran sa punong bahagi. Ilahad ang mga pamamaraan na gagamitin para maabot ang mga adhikain ng patakaran bilang dugtong ng punong bahagi. Magdagdag ng anumang mga puntos ng patakaran at ibang mga detalye na may kaugnayan sa paalagaan.

Kadahilanan at pagbuo ng patakaran

Isama ang mga sumusunod sa umpisa ng dokumento ng patakaran:

- Pangalan ng paalagaan.
- Petsa kung kailan nagawa at binalik-suriin ang patakaran.
- Ang tungkulin ng patakaran sa pagsagot sa mga pangangailangan ng mga batang pumapasok sa paalagaan.
- Mga taong may kinalaman sa pagbuo ng patakaran.
- Paano at kailan muling repasuhin ang patakaran.
- Saan ilalantad ang kopya ng patakaran.
- Paano maipamamahagi ang impormasyon ng patakaran sa mga magulang.

Mga adhikain sa patakaran ng malusog na pagkain

- Para masiguro na mga kinakailangang sustansya ng mga bata ay naaabot, sa pamamagitan ng ng pagkain na iniaalay sa paalagaan o mula sa pagkaing galing sa bahay. Kasama dito ang gatas ng ina at pormulang pangsanggol anuman ang naaayon.
- Makapagbigay ng matiwasay at masayang kapaligiran sa oras ng kainan na kung saan ang mga bata ay makakasubok ng mga bagong pagkain at mawili sa pagkain.
- Para masiguro, sa lahat ng mga posibleng paraan, ang mga pagkain ay ligtas para kainin ng mga bata.

Mga adhikain ng patakaran sa paggalaw ng katawan

- Para mabigyang halaga ang walang peligrong laro ng mga bata. Masiguro na ang mga kawani, tagapag-alaga, mga bata at pamilya ay nalalaman ang mga benepisyo ng araw- araw na aktibong paglalaro.
- Para mabawasan ang palaupong kagawian at oras ng panonood at paramihin ang mga pagkakataon ng aktibong paglalaro sa paalagaan.
- Para masiguro na maintindihan ng mga kawani, magulang at tagapag-alaga ang kahalagahan ng pagbabawas ng palaupong kagawian at oras ng panonood sa skrin.



Mga estratehiya para makamtan ang mga adhikain ng patakaran

Ang mga sumusunod na ideya sa estratehiya ay maaaring idagdag kapag gumagawa ng patakaran sa paalagaan. Sa bawat estratehiya, isalarawan kung ano ang nangyayari sa paalagaan at sasabihin kung paano ang mga kagawian sa paalagaan ay susuporta sa adhikain ng patakaran. Mayroon ding mga ibang kagawian na maaaring maidagdag sa listahang ito.

Malusog na pagkain

Adhikain: Para masiguro na ang mga pangangailangan sa nutrisyon ng mga bata ay natutugunan, maaaring mula sa pagkaing inaalay sa paalagaan o sa pagkain na galing sa bahay. Kasama na dito ang gatas ng ina at ang pormulang pangsanggol.

Mga halimbawang estratehiya:

- Ang pagpapasuso ay hinihikayat at sinusupportahan ng paalagaan.
- Mayroong tahimik at pribadong lugar kung saan ang mga ina ay maaaring magpasuso at/o kumuha ng kanilang gatas (may masaksakan ng gawad sa bombang de-kuryente kung kinakailangan).
- Ang pormulang pangsanggol ay inihahanda nang naaayon sa direksyon ng mga gumawa at ialay sa malinis na bote o baso.
- Ang mga peligro na mabulunan ang mga sanggol ay mababawasan – ang mga bata ay palagiang binabantayan kapag kumakain, ang mga ito ay hindi dapat iniwanan na walang bantay kapag may hawak na bote at ang mga pagkain na may tamang himaymay ang dapat lamang na ipakain.
- Ang mga pagkain na ibinibigay ng paalagaan ay masustansya, at kasama rito ang maraming klase ng mga pagkain na galing sa ibat-ibang mga grupo ng pagkain.
- Hinihikayat na ang pagkaing galing sa bahay ay masustansya at kasama ang maraming klase ng mga pagkaing galing sa mga ibat-ibang pangkat ng mga pagkain.
- Ang mga pamilya ay bibigyan ng impormasyon at kaalaman kung paano makapagbigay ng masustansyang pagkain para sa kanilang anak, habang sila ay nasa paalagaan.
- Ang tubig ay iniaalay bilang pangunahing inumin at nakukuha sa lahat ng oras.



Adhikain: Para makapagbigay ng matiwasay, social mealtime kapaligiran kung saan ang mga bata ay maaaring sumubok at mawili sa pagkain.

Mga halimbawang estratehiya::

- Ang kainan at miryenda ay ibinibigay sa regular at mga nalalamang pagitang mga oras.
- Ang mga pagkaing ibinibigay ay nasa sapat na dami, at ang mga bata ay binibigyan ng karapatang magpasya kung gaano kadami ang kanilang kakainin.
- Ang listahan ng mga pagkain (menu) ay ipinapakita, para alam ng mga magulang kung ano ang ibinibigay sa kanilang anak bawat araw.
- Ang mga kawani ay nagbibigay ng panahon na makipag-usap sa mga magulang tungkol sa mga oras ng kainan. Bawat araw, pinapaalam sa mga magulang kung gaano kadami at anong klaseng pagkain ang kinain ng kanilang anak.
- Ang natatanging mga okasyon ay tinatangkilik at ipinagdiriwang ng kakaunting paggamit ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya, at walang tinutukoy na anumang pagkain. Pinag-iisipang mapalitan ang paggamit ng mga pagkain bilang pagdiriwang.



Adhikain: Para masiguro, sa lahat ng paraan, na ang pagkain ay ligtas na kainin ng mga bata.

Mga halimbawang estratehiya:

- Ang mga indibidwal na plano sa pamamahala ng alerdyi ay binuo para sa mga batang napag-alamang may mga alerdyi.
- Mababawasan ang peligro na mabulunan, sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga naaayon na pagkain.
- Ang pagkain ay inihahanda ng ligtas at malinis, para maiwasan ang peligro na ito ay nadumihan.
- Paghuhugas ng kamay na kaugalian ay ginagawa sa lahat ng oras.
- Ang mga kawani na humahawak ng pagkain ay kinakailangang nasanay sa isang naaangkop na pagsasanay.

Paggalaw ng katawan

Adhikain: Para mabigyang halaga ang ligtas na aktibong paglalaro ng mga bata. Para masiguro na ang kawani, taga pag-alaga, mga bata at pamilya ay alam ang kahalagahan ng araw-araw na aktibong paglalaro.

Mga halimbawang estratehiya:

- Mga kagamitan at lugar ng palaruan ay naiiba, ligtas, malikhain at mahusay ang pagkamentena.
- Ang isang mapagmahal at mapagkandiling kapaligiran sa paglalaro ay naplanong kasama ang mga bata, pamilya at tagapag-alaga.
- Ang mga kawani, tagapag-alaga at mga magulang ay gumaganap na mga halimbawa para sa positibong aktibong pagkilos ng katawan.
- Ang mga pagkakataon para sa aktibong paglalaro at paggalaw, kasama ang paglalaro sa labas ay madalas gagawin sa maghapon.
- Ang aktibong programa sa paglalaro ay nababagay sa mga bata na may ibat-ibang abilidad.
- Mga magulang ay binibigyan ng impormasyon kung paano mahihikayat at mabibigyan ng pagkakataon ang mga bata ng aktibong paglalaro.

Adhikain: Para mabawasan ang pala-upong kagawian at panonood at paramihin ang mga pagkakataon ng aktibong paglalaro sa loob ng paalagaan. Para masiguro na ang kawani, mga magulang tagapag-alaga ay naiintindihan ang kahalagahan ng pagbabawas ng pala-upong oras.

Mga halimbawang estratehiya:

- Ang mga lugar ng palaruan ay nag-aaalay ng ibat-ibang espasyo at kagamitan.
- Ang mga kawani at tagapag-alaga ay gumaganap na bilang mga tularan sa naaangkop na aktibong pagkilos, at nagbabawas sa kanilang sariling mga di-pagkilos.
- Ang aktibong pagsakay ay pinalalaganap at hinihikayat.
- Hindi inilalagay ang telebisyon at mga kompyuter sa lugar kung saan ang mga bata ay naglalaro.
- Minementena ang naaayong balanse sa pagitan ng di-aktibo at aktibong oras araw-araw.
- Ang mga magulang ay binibigyan ng impormasyon kung paano maiiwasan ang pala-upong kagawian sa bahay, at mapayuhan kung paano sila magiging tularan sa mga bata na maging aktibo.



Karagdagang impormasyon



Pakitingnan sa inyong mga mapagkukunan sa estado o teritoryo, ganoon din sa partikular na impormasyon ng inyong paalagaan.

Malusog na pagkain

Allergy and Anaphylaxis Australia

T: (02) 9482 5988 o 1300 728 000

W: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

W: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

T: (03) 9885 0855

Linyang pantawag-tulong sa pagpapasuso:
1800 686 268

W: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority

T: 1300 422 327

W: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association

T: (02) 9906 4412

W: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

W: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network

W: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite

W: www.healthinsite.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

W: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia

T: (02) 6163 5200 o (02) 6163 5200

W: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

T: (02) 6242 1800 o 1800 356 900

W: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

T: (02) 6271 2222

W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

W: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

T: (02) 9431 8621

W: www.lcanz.org

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care

W: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network

W: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

T: (03) 9489 8099

W: www.snaicc.org.au

Gawaing Pisikal

Australian Government Department of Health and Ageing

W: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check

W: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)

W: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand

T: +64 4 472 8058 (international)
W: www.sportnz.org

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Seksiyon 4: Karagdagang Babasahin



Australian Dietary Guidelines

Alituntunin 1	Upang magkaroon ng tamang timbang at mapanatili ito, maging aktibo at pumili ng dami ng masusustansyang pagkain at mga inumin upang mabawi ang iyong lakas. • Dapat kumain ng sapat na masusustansyang mga pagkain ang mga bata at kabataan upang lumaki nang normal. Aktibo sila dapat sa araw-araw at dapat ay regular na masubaybayan ang kanilang paglaki. • Dapat kumain ng masusustansyang mga pagkain ang mga nakatatanda at manatiling aktibo upang makatulong na mapanatili ang lakas ng kalamnan at malusog na timbang.
Alituntunin 2	Kumain ng iba't ibang uri ng masusustansyang mga pagkain mula sa limang pangkat na ito araw-araw: • maraming gulay, kasama ang iba't ibang uri at kulay, at mga legumbre/bean • prutas • pagkaing butil (cereal), karaniwang wholegrain at/o mga uring mataas sa cereal fibre, tulad ng mga tinapay, cereal, kanin, pasta, pansit, polenta, couscous, obena, quinoa at sebada • karne at manok, isda, itlog, tokwa, mani at buto, at mga legumbre/bean • gatas, yoghurt, keso at/o mga alternatibo dito, kadalasang binawasan ng taba (ang mga gatas na binawasan ng taba ay hindi angkop sa mga batang wala pang dalawang taong gulang). At uminom ng maraming tubig.



Alituntunin 3	Limitahan ang pagkain ng mga pagkaing may binabad sa taba, dagdag na asin, dagdag na asukal at alak. a. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkaing mataas sa binabad sa taba tulad ng karamihan ng mga biskwit, cake, pastelerya, pie, naprosesong karne, komersyal na burger, pizza, pritong pagkain, potato chip, crisp at iba pang malalasang mga pangmiryendang pagkain. • Palitan ang mga pagkaing puno ng taba na may mataas na binabad sa taba tulad ng mantikilya, cream, panlutong margarina, langis ng niyog at palm oil ng mga pagkaing may mataas na polyunsaturated at monounsaturated na mga taba tulad ng mantika, palaman, nut butter/paste at abukado. • Ang mga diyetang mababa sa taba ay hindi angkop sa mga batang wala pang dalawang taong gulang. b. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkain at inuming may dagdag na asin. • Basahin ang mga label upang makapili ng pagkaing may mas mababang asin kumpara sa mga katulad na pagkain. • Huwag magdagdag ng asin sa pagkaing niluluto o nasa hapag. c. Limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkain at inuming may dagdag na asukal tulad ng kendi, mga soft drink at cordial, fruit drink, vitamin water, inuming pang-energy at isport na ginamitan ng asukal. d. Kung gusto mong uminom ng alak, limitahan ang pag-inom. Para sa mga babaeng nagdadalang-tao, nagpaplanong magbuntis o nagpapasuso, ang hindi pag-inom ng alak ang pinakaligtas na paraan.
Alituntunin 4	Itaguyod, suportahan, at isulong ang pagpapasuso.
Alituntunin 5	Pahalagahan ang iyong pagkain; maingat itong ihanda at iimbak.

© Commonwealth of Australia, 2013.



Pagbibili ng mga mapagkukunang Get Up & Grow

Mga karagdagang kopya ng mapagkukunang *Get Up & Grow: Healthy Eating and Physical Activity for Early Childhood* ay makukuha mula sa National Mailing and Marketing (NMM).

Mga matatawagang detalye:

Telepono

(02) 6269 1080

Faks

(02) 6260 2770

Email

health@nationalmailing.com.au

Koreo

National Mailing and Marketing
PO Box 7077
Canberra Mailing Centre
ACT 2610
Australia

Kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa mga mapagkukunang *Get Up & Grow*, magtanong sa pamamagitan ng email sa phd.frontdesk@health.gov.au. Maaari rin kayong tumawag sa switchboard (02) 6289 1555 o 1800 020 103 (libreng tawagan).



Ang Talahulugan ng mga Termino



Aktibong paglalaro: Lahat na uri ng larong kinakailangang pisikal, kasama ang iba't-ibang uri ng galaw. Kasali ang mga hindi nakabalangkas o “malayang” (free) laro at mga nakabalangkas o “naplanong” (planned) laro (na kapwa maaaring ginagawa sa loob at labas ng bahay).

Aktibong paglalakbay: Mga uri ng paglalakbay na nangangailangan ng pisikal na galaw, gaya ng paglakad, pagsakay sa bisikleta o paggamit ng iskoter.

Sanggol: Isang batang wala pang 12 buwan ang gulang.

Mga pangkat ng primeryang pagkain: Mga pangkat ng pagkain na pinagbukud-bukod ayon sa nutrisiyon na ibinibigay. Tinatawag ring ‘five food groups’ o ‘core food groups’.

Mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya: Ang mga pagkaing mataas sa kilojoule, babad sa taba, dagdag na asukal at/o asin, at karaniwan ay walang nutrisyon. Kilala rin bilang ‘mga kalabisan’ o ‘mga paminsan-minsang pagkain’.

Lugar ng paalagaan ng mga bata: Ang lugar ng paalagaan para sa edukasyon at uri ng pag-aalaga sa mga bata mula sa pagkasilang hanggang ika- limang taong gulang – kasali ang mahabang araw na pagkaalaga (long day care), pang-araw na pampamilyang paalagaan (family day care), bago mag-umpisa sa pag-aaral (preschool) at kindergarten.

Mga pisikal na ginagawa araw-araw: Mga ginagawa o gawain (sa loob o labas ng bahay) gaya ng pagliligpit ng mga laruan, pagtatanggal ng mga binili o paghahardin.

Mga pagkain ng pamilya: Mga karaniwan at pang-araw-araw na pagkain ng buong pamilya, kadalasang may ibat-ibang mga lasa at himaymay.

May patnubay na pagtuklas: Isang hanay ng mga mungkahi o katanungan itinatanong ng mga may edad habang nakikipaglaro na naglalayong mapaunlad ang mga kakayahan ng mga bata.

Sanggol: Isang batang wala pang 12 buwang gulang.

Walang kahinatnan na palaupong kagawian: Mga ginagawang hindi nangangailangan ng lakas at hindi naman para sa ika-uunlad ng mga bata – gaya ng panonood ng telebisyon o paglalaro ng mga video games. (Tingnan din ang: *palaupong kagawian, may- kahihinatnang palaupong kagawian*)

Panlabas na laro: Aktibong laro na ginagawa sa labas.

Bago mag-eskuwelang bata: Ang batang mula tatlo hanggang limang taong gulang.

May-kahihinatnang palaupong kagawian: Mga ginagawang di-nangangailangan ng enerhiya pero nakakatulong sa ikauunlad ng mga bata, kalusugan at kapakanan – gaya ng pagtulog, pagbabasa at tahimik na paglalaro. (Tingnan din ang: *palaupong kagawian*, *walang-kahihinatnang palaupong kagawian*)

Peligrosong laro: Mga gawaing nakakapaghamon at nakakapagsiyasat ng mga bagong galaw at gawain sa mga bata. Kadalasang inaakala ng mga matatanda na ‘peligroso’ dahil sa maaaring mabangga, magalusan at madudumihan sila.

Magaspang at patumba-tumbang laro: Mga ginagawa ng mga batang maingay na paglalaro, nag-iisa man o may mga kasama siya.

Oras sa harap ng screen: Oras ng panonood o pakikipag-ugnayan sa elektronikong mga screen, kagaya ng panonood ng telebisyon o paglalaro sa mga laruang hinahawakan o pang-kompyuter.

Palaupong kagawian: Paggugugol ng oras sa mga gawaing hindi pisikal na aktibo na hindi nangangailangan ng enerhiya para magawa, gaya ng pagbabasa, pagkakaupong nakagapos sa kotse o panonood ng telebisyon. (Tingnan din ang: *may-kahihinatnang palaupong kagawian*, *walang-kahihinatnang palaupong kagawian*)

Mga pagkaing buo: Ang mga unang pagkaing buo na ibinibigay sa mga sanggol, karaniwan sa pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan, dumaragdag sa diyeta ng pagpapasuso at/o pormulang pangsanggol.

Mga kawani at tagapag-alaga: Mga kawani at tagapag-alaga na nagtatrabaho sa mga paalagaan para sa edukasyon at pag-aalaga sa unang bahagi ng pagkabata.

Nakabalangkas na laro: Mga nakaplanong ginagawa, na ginaganap sa mga pinagkasunduang oras, may mga tuntunin at kagamitan, at kadalasang pinapamahalaan ng mga may edad. Tinatagurian ding ‘larong pinapangasiwaan ng may edad’ at ‘nakaplanong laro’.

Sanggol na humahakbang-hakbang: Isang batang may isa hanggang dalawang taong gulang.

Oras na nakadapa: Oras ng aktibong paglalaro ng mga sanggol na nakadapa, at nakakatulong sa pagpapalakas ng ulo, leeg at mga kalamnan ng katawan.

Hindi nakabalangkas na laro: Malikhain at kagyat na laro na nagbibigay sa mga bata ng kalayaang makapagdesisyon kung ano, saan at paano nilalaro. Tinatagurian ding ‘nakasentro sa batang laro’ (child-centred play) at ‘malayang laro’ (free play).

Musmos na bata: Isang batang may isa hanggang limang taong gulang.

Mga Pagpapasalamat

Ang mga mapagkukunang *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* ay isang inisyatiba ng Pamahalaang Australya at binuo ng samahan ng Centre for Community Child Health (isang kagawaran ng Royal Children's Hospital Melbourne at ang pangunahing lunsaran ng pagsasaliksik ng Murdoch Children's Research Institute), Nutrition & Food Services ng Royal Children's Hospital Melbourne, at Early Childhood Australia.

Ang samahan ay nagpapasalamat sa *Get Up & Grow Reference Group*, na kabilang ang nutrisyon, gawaing pisikal, mga dalubhasa sa kalusugan ng bata at mga musmos, at mga kinatawan ng pamahalaang estado at territoryo. Pinasasalamatan din ng samahan ang mga organisasyon sa pagtuturo at pag-aalaga sa mga musmos, at mga kawani, mga pangunahing stakeholder ng nutrisyon at gawaing pisikal, at mga magulang at pamilya na napagkonsultahan at nagbigay ng mga napakamahalagang payo at balik-puna habang binubuo ang *Get Up & Grow*.

Ang panukalang ito ay pinondohan ng Kagawaran ng Kalusugan at Pagkakaedad ng Pamahalaan ng Australya.

© copyright 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Ang lahat ng impormasyon sa lathalaing ito ay tama mula Hunyo 2013.