

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 KAWANI AT TAGAPAG-ALAGA



STAFF AND CARER 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 mga Kawani at Tagapag-alaga



Mga nilalaman

Paunang Salita ng Ministro	i
Panimula	2
SEKSIYON 1: MALUSOG NA PAGKAIN	
Pagpapasuso	5
Pormulang pansanggol	11
Pagsisimulang magpakain ng mga solido	14
Mga pagkain ng pamilya	20
Kaligtasan sa pagkain	43
SEKSIYON 2: GAWAING PISIKAL	
Gawaing pisikal	51
Pala-upong pag-uugali at panonod sa screen	73
SEKSIYON 3: KARAGDAGANG BABASAHIN	
Karagdagang impormasyon	80
Pagbibili ng mga mapagkukunang Get Up & Grow	84
Mga Pagpapasalamat	85

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).

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 pabago-bagong 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 (nasa Seksiyon 3: 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



mayaman 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 pagkamataba at sobrang katabaan, kung hindi ang magtatatag 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.

Ang *Staff and Carer Book* ay isa sa apat na mapagkukunang aklat na *Get Up & Grow*, at sinadya para sa mga kawani at tagapag-alaga para sa mga paalagaan ng mga batang musmos. Ito ay nagdudulot ng:

- isang pagkakaintindi sa mga pamatnubay sa malusog na pagkain at mga inirerekomendang gawaing pisikal
- mga praktikal na ideya para sa may kumpiyansang paggamit sa mga pamatnubay at pakikipagtulungan sa mga pamilya.

‘...makapagbigay palagi ng mga pagkakataon na makakapaglaro sa isang positibong kapaligiran.’

Kasama na rin ang apat na mapagkukunang aklat (*Director/Coordinator Book*, *Staff and Carer Book*, *Family Book* and *Cooking for Children*), mayroon pang mga karagdagang materyal, gaya ng mga poster at sticker para sa paalagaan, mga polyeto para sa mga magulang, at mga pangsipit sa newsletter.

Ang mga kawani at tagapag-alaga ay nakakapiling ng mga bata sa mga paalagaan ng batang musmos (early childhood settings) araw-araw at may mahalagang papel sa paglaki ng mga bata. Ang impormasyon sa aklat na ito ay magiging gabay sa paghihikayat sa mga bata at mga pamilya upang tumayo at lumaki!

Pagpapasuso



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Inirerekomenda ang puspasang pagpapasuso, nang may positibong suporta, para sa mga sanggol hanggang sa humigit-kumulang anim na buwan. Inirerekomenda ang tuloy-tuloy na pagpapasuso ng di-kukulangin sa 12 buwan – at kahit lalong matagal pa kung nanaisin ng ina at sanggol.

Ang pagpapasuso ang unang karanasan sa pagkain ng karamihang sanggol. Taglay ng gatas ng ina ang lahat ng nutrisyong kailangan ng isang sanggol, at ito ang tanging kailangang pagkain hanggang humigit-kumulang anim na buwan. Pinakamahasag na panatiliin ang pagkakawili at pagbebenepisyo ang mga sanggol sa pagsususo hanggang 12 buwan, o lalong matagal pa kung nanaisin ng ina at sanggol.

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 sa 96%, ngunit tanging 15% ng mga sanggol lang ang puspasang napasuso hanggang humigit-kumulang anim na buwan.



Ang gatas ng ina – Pinakamahusay para sa mga sanggol

Ang mga kapakanan ng pagpapasuso sa mga sanggol:

- Ang gatas ng ina ay nagtataglay ng mga tamang sustansiya para sa mga sanggol sa bawat yugto ng kanilang paglaki.
- Ang gatas ay tumutulong sa pagsanggalang ng mga kasisilang na sanggol laban sa mga sakit, partikular sa gastro-intestinal, respiratory at mga impeksiyon sa loob ng tainga.
- Ang pagsisipsip ng sanggol kung sumususo ay tumutulong sa paghuhubog at paghahanda sa panga para sa ngipin at pagsasalita.

Ligtas na pangangasiwa sa gatas ng ina

Ang mga sanggol ay dapat uminom lamang ng gatas na galing sa kanilang ina. Kaya mahalaga na huwag magpapainom ng gatas ng ina sa anak ng iba. Ang inyong lugar ng trabaho ay may mga impormasyon sa pagpapasuso na maaari ninyong ibigay sa mga ina at ipaliwanag kung ano ang dapat nilang gagawin sa kanilang gatas-ina. Ito ay makapagbibigay ng katiwasayan na ang kanilang sanggol ay papainumin ng tamang gatas.

**‘Mahalaga na
huwag magpapainom ng
gatas ng ina sa anak ng iba.’**



Paglilinis sa mga bote ng mga sanggol

Kailangang pakuluin, linisang mabuti o disinpektahan ang mga bote, upang matiyak na wala silang dalang mga nakakaimpeksyon. Ito ay nagagawa sa maraming pamamaraan, kasama na ang pagpapakulo sa pamamagitan ng isang de-kuryenteng pagpapakuluan, sa paggamit ng kemikal o sa isang microwave steriliser. Anumang paraan ang inyong pipiliin, tiyakin na palaging sundan na mabuti ang mga tagubilin.

Paglilagay ng etiketa at pagtatago

- Ang gatas ng ina ay dapat madala sa paalagaan:
 - nakalagay sa pinakuluang boteng plastik na nasa insuladong lalagyan
 - may label o etiketang nakasulat ang pangalan ng bata at petsa ng paggamit.
- Ang mga bote ay dapat ilagay sa hindi natutumbang lalagyan sa pinakamababang palapag ng reprimyentador. Ito ay upang may katiyakan na kung matumba o bumuhos, ang gatas ay hindi tutulo sa ibang pagkain.
- Ang gatas ng ina na galing sa bahay na hindi nagamit sa araw na iyon ay ibabalik sa bahay o itapon sa pagwakas ng araw.

Pagpapainit sa gatas ng ina

Ang mga sanggol ay maaaring uminom ng gatas deretso mula sa reridayeytor, ngunit kung lalong gusto ng sanggol ang maligamgam na gatas:

- Ipainit ang gatas sa pamamagitan ng pagpapatayo ng bote sa may maligamgam na tubig.
- Palaging i-tsek ang temperatura ng gatas bago ito ibigay sa sanggol.
- Huwag painitin ang gatas sa microwave, dahil maaari nitong hindi napapainitang pare-parehas ang gatas at maaaring pang makakapaso. Ganoon din, ang pag-microwave ng gatas ng ina ay maaaring makakasira sa mga likas na benepisyo nito.
- Ibasura ang mga hindi nagamit na gatas. Hindi ito maaaring itago para gamitin sa susunod na araw o muling papainitin.





Ang mga saligang pamamaraan (protocols) para sa gatas ng ina

Kung oras na para ibigay sa sanggol ang gatas ng ina mula sa pridyider:

- Kung mahigit isang sanggol ang umiinom ng gatas ng ina sa paalagaan, dapat **dalawang** kawani ang manigurado na ang pangalang nasa bote ay pangalan ng sanggol na iinom ng gatas.
- Pirmahan ang ulat ng pagpapakain sa sanggol.
- Ibigay ang gatas ng ina na nasa napakuluang boteng plastik o tasa na ipinadala ng ina. Ang ilang pamilya ay maaaring piliing magpapainum sa bote habang ang mga iba naman ay pipiliing ipainom ang gatas ng ina sa tasa. Ang mga sanggol ay kadalasang handa nang uminom mula sa tasa kapag may gulang nang pito o walong buwan.
- Kung ang isang sanggol ay nabigyan ng gatas mula sa ibang ina, o sa pagka-akala ninyo ito ay maaaring nangyari, **sabihin kaagad ito sa inyong direktor o tagapamahala.**



Binabati kayo sa inyong pagpapasuso!

Kahit gaano katagal nang panahon ang pagpapasuso ng isang ina sa kanyang sanggol, siya ay dapat makilala at marespeto sa kanyang ginawa. Kung ang ina ay ililipat ang kanyang sanggol sa pormula, tiyakin na siya ay may impormasyon sa pagpapadala ng pormula sa paalagan.

Paano ninyo masusuportahan ang pagpapasuso

- ☐ Ipaalam sa mga nanay kung ano ang maidudulot na serbisyo ng paalagaan na pangsuporta sa pagpapasuso, katulad ng mga babasahing pang-impormasyon.
- ☐ Ipaalam sa mga nanay kung saan sila makakakuha ng mga impormasyon tungkol sa pagpapasuso.
- ☐ Iparamdam sa mga nanay na sila ay maaaring magpasuso sa harap ng ibang tao sa paalagaan, o maaari ring silang magpasuso na may pagkapribado kung gugustuhin ito.
- ☐ Kung ang isang nanay ay may mga problema o nagsasawa na sa pagpapasuso, magbigay ng suporta o mga mapagpipilian sa pagpapayo.
- ☐ Magbigay ng magagandang salita sa mga nanay kung nagpapasuso sila ng kanilang sanggol. Halimbawa, 'Maganda! Gustong- gusto niya iyan.' o 'Napakagaling niyang sumuso.'
- ☐ Sundin ang polisiya ng inyong paalagaan para sa ligtas na pamamahala ng gatas ng ina.
- ☐ Kung nangangailangan ang mga nanay ng dadag na impormasyon, irekomenda sila sa Australian Breastfeeding Association – sa kanilang website: www.breastfeeding.asn.au, o sa tulong-telepono sa pagpapasuso (breastfeeding helpline), 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).
- ☐ Dapat ay himukin ang ina na huwag uminom ng alak habang nagpapasuso at ilayo ang bata mula sa usok ng sigarilyo.

Ang pagiging isang magandang tularan

Ang makakita ng isang nanay na masayang nagpapasuso ay nakapaghihikayat din sa mga ibang nanay. Kung kayo ay dati na o kasalukuyang nagpapasuso sa inyong sanggol, ibalita ito sa mga bagong nanay at bigyan sila ng suporta. Ngunit, kung ang isang ina ay piniling hindi magpasuso, palaging igalang ang kanyang desisyon at huwag magbigay ng negatibong komentaryo o pagpuna.

Pormulang pangsanggol (Infant formula)



ANG PAMATNUBAY SA MALULUSOG NA PAGKAIN

Kung ang isang sanggol ay hindi pinasuso, paminsan-minsang pinasuso o nahinto na ang pagsususo sa ina, gumamit ng isang pormulang pangsanggol hanggang sa ika-12 buwan ang edad.

Ang pormulang pangsanggol ay siya lamang ang ligtas na pampalit sa gatas ng ina sa mga unang 12 na buwan ng sanggol. Ang gatas ng ina ang pinakamahusay na pagpili para sa mga sanggol, kaya mahalagang alam ng mga ina ang mga kabutihan ng pagpapasuso bago magpasayang magpainom sa bote ng gatas-pormula. Maaaring makakatulong din sa mga nanay na makipag-usap sa mga nars ng pangkalusugan sa bata o doktor kung sila ay may mga katanungan.

Kung ang sanggol ay hindi na sumususo, o paminsan-minsan lamang na sumususo, ang isang uri ng pormulang pangsanggol na bumabagay sa edad ng sanggol ang siya lamang dapat na kanyang kakainin hanggang masimulan sa mga solidong pagkain. Ang gatas ng ina o pormulang pangsanggol (infant formula) ay dapat ipagpatuloy habang sinisimulan ang pagbibigay ng mga buong pagkain, at iwasan ang ibang inumin hanggang sa maging 12 buwang gulang na ang bata.

Ang mga pormulang hindi naihandang mabuti ay maaaring maging dahilan upang ang mga sanggol ay may kakulangan sa tubig-katawan, nahihirapang makapagdumi o makukulangan ng sustansiya. Huwag maglagay ng anuman sa pormulang pangsanggol liban sa tubig. Ang pagdagdag ng seryal o anu-ano pang ibang sangkap ay maaaring makakasira sa pagpapakain ng sanggol.

Ang mga magulang ay dapat magpadala ng mga napakuluang bote at tsupon, gayun din ng nasukat na mga polbo ng pormula bawat araw. Ang mga ito ay malinaw na namarkahan ng petsa, pangalan ng sanggol at karami ng tubig na ihahalo sa pormulang pangsanggol.

Ang tubig para sa pormulang pangsanggol ay kailangang maihanda sa pamamagitan ng pagpapakulo ng isang kalderong sariwang tubig at pakuluan ng 30 segundo (o, sa mga awtomatikong elektronikong kaldero hanggang sa matapos ang pagkulo. Ang tubig ay dapat palamigin bago gamitin.

Ang pormulang pangsanggol ay dapat saka na lamang ihalo kapag malapit nang gamitin. Pinakaligtas na ihanda ang mga ipapakain ng isa-isa, at hindi maramihan.

Maaaring gugustuhin ninyo na magdala ang mga magulang ng mga boteng may nakalagay nang mga napakuluan at napalamigang tubig na nasa tamang sukat, para hindi na kayo ang kailangang magpakulo at magpalamig ng tubig bago magpakain sa mga sanggol. Huwag gagamit ng tubig mula sa mga hurnong painitan ng tubig, dahil hindi ito bagay para sa mga maliliit na bata.

**‘Pinakaligtas na
ihanda ang mga ipapakain
ng isa-isa, at hindi maramihan.’**



Mga pabatid sa pamamahala ng pormulang pangsanggol

- Tiyakin na ang pormulang pangsanggol ay maihanda sa pinakamalapit na oras bago gagamitin.
- Kung ang pormula ay kailangang maitago pagkatapos naihanda ito, ilagay sa reprihereytor hanggang gagamitin at itapon pagkalipas ng 24 oras.
- Hindi ligtas na magdala ang mga magulang ng naihanda nang pormulang pangsanggol. Ito ay para maiwasan ang maliit na peligro ng tutubo ang mga baktirya sa nahalo nang pormula.
- Upang matiyak na ang pormula ay napainit nang buo at upang maiwasan ang peligro ng mapaso ang sanggol, painitin ang mga bote sa mainit na tubig na nakalagay sa isang palanggana ng hindi lalampas ng 10 minuto, at hindi sa microwave.
- Palaging pamamahalaan ang mga sanggol habang sila ay kumakain. Huwag silang iwanang walang nag-aalaga habang sumususo sa bote o kakalsuhan ang bote para sa sanggol. Ang paglalagay ng kalso sa bote ay naglalagay sa mga sanggol ng peligro ng mabulunan o magkaroon ng impeksyon sa tainga.
- Banlawan ang mga nagamit na bote at tsupon ng malamig na tubig at ipadala sa bahay upang mahugasan at mapakuluan.

Gatas ng baka

Hindi dapat ibigay bilang pangunahing inumin ang gatas ng baka sa mga sanggol hangga't wala pa silang humigit-kumulang 12 buwang gulang. Maaaring magsama ng kaunting gatas ng baka sa mga pinaghalo-halong pagkain (mixed food) na inihahanda para sa sanggol. Hindi inirerekomenda ang mga gatas na mababa sa taba (low-fat) at bawas sa taba (reduced-fat) para sa mga batang wala pang dalawang taong gulang.

.

Pagsisimulang magpakain ng mga solido

GABAY SA MASUSTANSYANG PAGPAPAKAIN

Simulang magpakain ng mga buong pagkain pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan.

Kailan magsisimulang magpakain ng mga solido

Ang gatas ng ina o pormula ay nagbibigay ng lahat ng mga sustansyang kinakailangan ng mga sanggol na mula pagkasilang hanggang anim na buwan. Pagsapit sa ika-anim na buwang gulang, ang gatas ng ina at pormula ay kulang na sa mga sustansyang kinakailangan kaya dagdagan ng ibang pagkain ang kanilang diyeta. Sa ganitong edad, ang mga sanggol ay handa na ring magsimulang matuto ng mga kakayahang kinakailangan para kumain ng mga solidong pagkain, at upang maranasan ang mga bagong lasa at himaymay.

‘Kabilang sa mga palatandaan na ang sanggol ay handa nang magsimula sa mga solido ay ang pagpapakita ng pagkakaakit sa pagkain ...’

Kabilang sa mga palatandaan na ang sanggol ay handa nang magsimula sa mga pagkaing solido ay ang pagpapakita ng pagkakaakit sa pagkain at lalong may ganang kumain. Dapat na ang mga sanggol ay kaya nang umupo ng tuwid sa limitadong suporta at kayang kontrolin ang kanilang ulo at leeg. Ang mga sanggol ay karaniwang nagpapakita ng mga palatandaang ito sa edad na ika-anim na buwan.

Inirerekomenda na hindi dapat simulang magpakain ng mga buong pagkain hangga’t wala pang humigit-kumulang anim na buwang gulang.



Ang pinakamahusay na gawin ay simulan ang pagpapakain ng solido habang sumususo pa ang sanggol. Kung nagsisimula nang kumain ang sanggol ng solido, kadalasang mababawasan ang kanyang pagsususo. Ang napakaagang pagpapasimulang magpakain ng solido ay maaaring makakaapekto sa pagkawala ng pagpapadaloy ng gatas ang ina kung kaya ang pagpapasuso ay magwawakas din.

Mahalaga na habang ang mga sanggol ay nagsisimula na sa mga pagkaing solido, patuloy pa rin ang pagpapasuso o pagpapainom ng pormula. Ang gatas ng ina at/o isang angkop sa edad na pormula ay dapat maipagpatuloy bilang pangunahing inuming gatas para sa mga sanggol hanggang sa humigit-kumulang 12 buwang gulang. Ang pagpapasuso ay maaaring mahigit sa isang taon kung nanaisin ng nanay at sanggol.

Paano sisimulan ang mga solidong pagkain?

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 buong pagkain ay hindi kailangan.

Ang unang solidong pagkain na ipapakain sa mga sanggol ay kadalasang mga pinayaman sa iron na seryal para sa sanggol na makinis at madaling ihalo sa maliliit na sukat. Timplahin ang kaunting dami ng seryal sa tubig at paghaluin hanggang pare-parehong makinis. Ang mga pagkain ay maaaring simulang ipakain sa anumang pagkakasunud-sunod hangga't angkop ang kayarian (texture) sa yugto ng paglaki ng bata. Hindi na kinakailangang dagdagan pa ng asin, asukal, taba o iba pang pampalasa ang mga pagkain ng mga sanggol.

Anong mga pagkain ang pasisimulan at kailan?

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 pagkalanghap 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.



Pagtuloy ng pagpapakain sa tasa

Kayang matutong gumamit ng tasa ng mga sanggol mula sa murang edad, at kadalasang handa nang makabuo ng ganitong kakayahan mula sa edad na pitong buwan. Para sa ilang sanggol, ang pagtuloy ng pag-uunlad ay mula sa pagpapakain sa bote papunta sa pagpapakain sa tasa – ngunit ang mga sumususong mga sanggol ay maaaring dumiretso sa pagpapakain mula sa tasa (kadalasan, habang patuloy sa pagsuso), at kahit hindi na dumaan sa pagsuso sa bote.

Ang gatas ng ina ay maaaring ibigay sa mga sanggol mula sa tasa, kung ang ina ay may ipinalabas na gatas at ayaw nitong ipainom na nakabote. Ang pinalamig na napakuluang tubig ay maaaring ibigay na dagdag na inumin sa bote o tasa kapag narating ang sanggol ang anim na buwang gulang.

Kahit na ang tubig kung minsan ay ibinibigay sa bote kapag ang sanggol ay may anim na buwang gulang, lalong mahusay kung gagamit ng tasa. Sa pagsapit ng 12 hanggang 15 na buwang gulang, karamihan sa mga sanggol ay marunong nang gumamit ng tasa upang dito uminom kung nauuhaw at maaari nang huminto sa paggamit ng bote. Ang mga batang nagpapatuloy na umiinom mula sa bote sa kanilang ika-dalawang taong gulang ay maaaring maparami sa pag-inom ng gatas at mababawasan ang ganang kumain para sa ibang pagkain – na maaaring maging sanhi ng pagkukulang ng sanggol sa nutrisyong iron. Ang pagpapahinto sa pag-inom mula sa bote ay kadalasang gawaing mahirap para sa mga magulang, kaya pag-usapan ito sa kanila at magbigay ng ilang mungkahi para sa karagdagang pagpapayo.

Ang kapahamakang mabulunan sa mga sanggol

Ang mga sanggol ay kinakailangang pamahalaan kung kumakain dahil maaari silang mabulunan. Ang mga sanggol ay hindi dapat sumususo sa bote habang nasa katre o krib, at ang paglalagay ng bote sa isang patungan ay nakakapeligro sa sanggol na mabulunan.

Karaniwan habang natututong kumain, ang mga musmos na bata ay paminsan-minsang masamid (gag) na nakakapaubo o napapaluwa sa bibig. Ito ay hindi kapareho ng nabulunan at hindi dapat ikabahala. Ngunit ang mabubulunan na humahadlang sa paghinga ay isang emerhensiyang medikal.

Upang mabawasan ang peligro na mabulunan:

- Pamahalaan ang pagpapakain sa mga musmos na bata.
- Huwag magpasuso ng bote sa krib o katre o ipinatong ang bote na sinususo ng mga sanggol.
- Tiyakin na ang mga sanggol ay nasa edad na upang kumain bago sila bigyan ng mga solidong pagkain.
- Pakainin lamang ang mga bata kung sila ay talagang gising na at alerto.
- Huwag piliting kumain ang bata.
- Mag-alok ng mga pagkaing nasa tamang himaymay – magsimula sa makinis, malambot at patungo sa ibat-ibang mga pagkaing pampamilya.
- Ikinudkod, niluto o minasang nsanas, karot at iba pang matitigas na prutas at gulay bago ibigay ito sa mga musmos na bata.
- Huwag maghain ng mga pira-pirasong matitigas na hilaw na mga prutas at gulay, mani, popcorn at iba pang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na pagkain sa mga bata.



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain



Mga natatanging kinakailangan sa pagpapakain

Ang mga kapansanan, karamdaman mula sa maagang pagkabata at nakakairitang pagka-opera ay maaaring makakaapekto sa pagpapakain, at maaari ring makapagpabago sa edad ng pagsisimula sa mga pagkaing solido. May mga batang maaaring kumain ng mga solido ng lalong mabagal at lalong matatagalang tumanggap sa mga magkakaibang pagkain. Mahalagang makipagtulungan sa mga magulang sa mga ganitong sitwasyon. Alamin kung nakabuo na sila ng mga natatanging plano na kasama ang mga espesyalista o iba pang mga pangkalusugang propesyonal. Ang mga kawani, tagapag-alaga at kapamilya ay maaaring makinabang sa paghingi ng impormasyon at payo mula sa isang doktor o rehistradong dalubhasa sa diyeta (Accredited Practising Dietitian).

Mga pagkain ng pamilya

Ang masustansyang pagkain ay mahalaga para sa aktibong paglaki at pag-unlad na nangyayari sa mga unang taon ng pagkabata. Ang mga mahusay na kagawian sa pagkain at pagkabalanse sa mga kinakain ay sumusuporta sa kalusugan at kapakanan ng mga bata at nababawasan ang peligrong magkasakit. Ang mga kagawian sa pagkain na nabuo sa murang edad ay malamang na makakaimpluwensa sa panghabang-buhay.

Ang kumakain ng masustansya mula pagkabata ay nakakapagpabawas ng mga peligro sa kalusugan at nagpapaganda ng kalusugan sa habang-buhay. Sa kabilang dako, ang masamang nutrisyon sa pagkabata ay nagiging sanhi ng mga karamdamang dulot ng istilo ng pamumuhay katulad ng pagkamatabain, kanser, sakit sa puso at diyabetis.

Makipagtulungan sa mga magulang at pamilya upang masuportahan at mahikayat ang masustansyang pagkain para sa mga bata. Kahit na ang paalagaan ay nagbibigay sa kainan at miryenda para sa mga bata o nagdadala ang mga ito ng pagkain mula sa bahay, maaari kayong magsuporta sa kanilang kalusugan sa pamamagitan ng paghihikayat sa kanila na magbuo ng mga magagandang kagawian sa pagkain.

**'Ang mga
magandang pag-uugali
sa pagkain ... ay susuporta sa
kalusugan at kapakanan ng mga bata...'**



ANG GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

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 sa ibaba).

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.

Ang limang mga primeryang pangkat sa pagkain (five basic food groups) ay nagdudulot ng mga nakapagpapalusog na sustansya na kinakailangan sa buhay at paglaki. Bawat pangkat ng mga primeryang pagkain ay nagbibigay ng hanay ng mga sustansyang nakapagpapalusog, at nakakatulong sa pag-aandar ng katawan. Ang mga pagkain mula sa mga primeryang pangkat sa pagkain ay dapat kainin bawat araw, at maaaring tawaging 'pang-araw araw na pagkain'.

Ang 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' (tingnan ang pahina 27) sa kabilang banda ay kakaunti ang sustansya at hindi kailangan para sa mabuting kalusugan. Ang pagkain ng maraming paminsan-minsang pagkain ay may kaugnayan sa masamang kalusugan, mabigat na timbang at sobrang katabaan. Ang mga paminsan-minsang pagkain ay hindi dapat ibinibigay sa mga paalagaan para sa unang bahagi ng pagkabata.

Mga pangkat ng primeryang pagkain

Mga pangkat ng primeryang 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)

Kasama sa isang balanseng diyeta ang mga ibat-ibang pagkain mula sa bawat pangkat ng mga pagkain at nagbibigay ng iba-ibang mga lasa at himaymay. Ang mga magulang o ang paalagan ay dapat maghain ang mga ibat-ibang pagkain para sa mga bata bawat araw.



Mga gulay, legumbre at prutas

Nahahati ang mga prutas at gulay sa dalawang magkahiwalay na pangkat ng pagkain, dahil nagbibigay ang mga ito ng bahagyang magkaibang nutrisyon. Gayunpaman, nagbibigay ang parehong pangkat ng mga bitamina, mineral at hibla (fibre). Dapat kasama ang mga prutas at gulay sa mga kainan at miryenda bawat araw. Sa mga paalagaan na hindi naghahain ng pagkain, himukin ang mga magulang na magsama ng mga prutas at gulay sa mga baon ng mga bata. Sa mga paalagaan na naghahain ng pagkain, tiyaking magbigay ng iba't ibang uri ng mga prutas at gulay, kabilang ang sari-saring kulay, mga kayarian (textures) at lasa. Titiyakin nito na binigyan mo ang mga bata ng samu't saring bitamina at mineral.

Mga tinapay, cereal, kanin, pasta at iba pang pagkaing butil

Ang mga tinapay, cereal, kanin, pasta, pansit (noodle) at iba pang mga pagkaing butil ay nagbibigay ng mga karboidrato(carbohydrate) na gingagamit ng katawan para sa enerhiya. Ang pinakamahasulap mula sa pangkat na ito ay mga wholemeal at wholegrain na tinapay, cereal at tuyong biskwit. Kabilang sa iba pang mahahasulap na pagpipilian ang pinawa, couscous, wholegrain na pasta at polenta.

Gatas, taho, keso at/o mga panghalili

Ang purong gatas, keso at taho ang pinakamadalas na inirerekomendang mga pagkaing galing sa gatas at pagkukunan ng kinakaing sustansyang kalsiyum. Ang pagkakaroon ng saganang kalsiyum ay mahalaga para sa mga matitibay na buto at ngipin.

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 humigit-kumulang anim na buwan tulad ng cereal sa agahan, at ang iba pang produktong gatas tulad ng yoghurt, custard at keso na maaaring ibigay. Ang buong kremang purong gatas (full-cream plain milk) ay inirerekomenda para sa mga batang may isa hanggang dalawang taong gulang habang ang bawas-taba na gatas (reduced-fat plain milk) ay nababagay sa mga batang lampas na sa dalawang taong gulang. Kung ang mga bata ay hindi uminom ng gatas ng baka o mga produktong galing sa gatas ng baka, ang dinagdagan ng kalsiyom na inuming soya ay maaaring ihalinhin. Maaaring ipakain ang mga rice milk at oat milk pagsapit ng 12 buwang gulang kung ito ay puno ng calcium at maraming taba (full fat). Inirerekomenda ang pagsubaybay ng propesyunal sa kalusugan.

Ang karneng walang taba, isda, karne ng manok, mga itlog, nuwes at butong-gulay

Kabilang sa pangkat ng karne at mga panghalili nito ang mga pulang karne, tupa, at kanggaro; ang mga puting karne katulad ng karne ng baboy, karne ng manok, at pabo; isda at itlog. Ang mga produktong hindi-hayop na kasama sa pangkat ay nuwes, butong gulay at tofu. Ang karne at mga panghalili dito ay mayaman sa protina, iron at zinc at lubhang kinakailangan para sa paglaki, at pag-unlad ng mga bata. Ang paggamit ng karneng walang taba at walang balat na karne ng manok ay magtitiyak na ang mga diyeta ng mga bata ay hindi naglalaman ng napakaraming taba.

‘Ang karne at mga panghalili ay mayaman sa protina, iron at zinc...’

Mga kagawian sa pagkain ng mga vegetarian (puro gulay ang kinakain) at mga vegan (walang karneng kinakain)

Ang ilang mga pamilya ay sumusunod sa mga kagawian ng mga vegetarian. Kadalasan, sila ay hindi kumakain ng mga galing sa hayop katulad ng karne, karne ng manok at isda. Maraming vegetarian ang kumakain pa rin ng mga produktong may kaugnayan sa hayop, katulad ng itlog, gatas, keso at taho.

Napakamahalaga para sa mga vegetarian na kumain ng ibat-ibang mga butong-gulay, nuwes, buto at mga pagkain mula sa butil upang magkaroon ng mga sustansyang makukuha sana sa mga karne, manok at isda.

Ang mga vegan ay hindi kumakain ng anumang pagkaing galing sa hayop. Mahirap na maibigay ang lahat ng kinakailangang sustansya ng mga bata mula sa diyeta ng vegan, isang dahilan ay dahil kailangang marami ang kakainin ng bata at hindi niya ito makakaya. Ang mga pamilya ay kailangang magplano ng mahusay para sa isang diyetang vegan ng bata at maaaring mahihirapan din ang isang paalagaan na maghanda ng mga pagkain at miryendang vegan. Maaaring kailangang magsangguni ang mga pamilya sa isang Accredited Practising Dietitian para sa dagdag na impormasyon.



‘Mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya’

‘Ang mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya ay hindi kabilang sa mga pangkat ng primeryang pagkain dahil kakaunti lamang ang kanilang sustansya at hindi sila kinakailangan para magkaroon ng mabuting kalusugan. Kabilang sa mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya ay pagkaing mataas ang kilojoules, may maraming taba, asukal at/o asin at kadalasang nagawa at nakapakete na. Ang mga halimbawa ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya ay:

- mga tsokolate at kendi
- mga matamis na biskwit, chips at mamanteka at malasang biskwit
- pritong pagkain
- mga gawa sa tinadtad na karne katulad ng mga empanada, longganisa o pasties
- mga pagkaing galing sa mga restoran at take-away
- mga bibingka at sorbetes
- mga soft drink, fruit drink, cordial, sports drink, energy drink, hinaluan ng panlasang gatas at hinaluan ng panlasang mineral water.

Hindi kinakailangang regular na mag-alok ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya, at hilingin sa mga pamilya na huwag maglagay nito sa mga pambaunan.



Mga pagkaing inihahain sa paalagaan

Maraming mga paalagaan ang bahala sa malaking porsiyento ng pang-araw-araw na pagkain, sa pamamagitan ng mga pangkainan at miryendang ipinapakain nila.

Tiyaking maisama ang mga pagkain mula sa mga pangkat ng primeryang pagkain sa bawat kainan at miryenda. Huwag maghain ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya para sa mga kainan at miryenda, at huwag ibigay ang mga ito sa mga bata bilang mga pabuya.

Mga pagkaing dala mula sa bahay

Himukin ang mga magulang na magpabaon ng mga prutas, gulay at ibang mga pagkain na galing sa mga pangkat ng primeryang pagkain sa kanilang mga anak sa bawat araw. Ang mga pagkaing dinadala sa paalagaan ay dapat naaalinsunod sa polisiya ng malusog na pagpapakain ng paalagaan. Bigyan ang mga magulang ng mga pamamaraang nakakatulong, kasama ang mga ideya sa pambaunan at miryenda. Hingin sa lahat ng mga bata na araw-araw silang magdala ng isang malinaw na bote ng tubig na kung saan nakatatak ang kanilang pangalan. Ang isang malinaw na bote ng tubig ay nagpapahintulot sa inyo na makitang naglalaman ng tubig ang bote at hindi isang matamis na inumin.

‘Tiyaking isama ang mga pagkain mula sa mga pangkat ng primeryang pagkain...’



Mga kagawian sa relihiyon at kultura

Kilalanin at igalang ang mga itinatangi at kaugalian ng pamilya, kasama ang tungkol sa pagkain. May mga pamilya at paalagaan na sumusunod sa mga paniniwala nila sa relihiyon at kultura na gumagabay sa mga kagawian sa pagkain, halimbawa ang mga pagkaing Kosher o Halal. Ang mga patnubay sa sustansya na inilarawan sa itaas ay mayroon pa ring katuturan sa mga sitwasyong ito.

Kung ang isang bata ay may mga partikular na pangangailangan na may kaugnayan sa pagkain, sa anumang kadahilan, pag-uusapan sa pamilya kung ano ang pinakamagandang paraan sa pagpapakain ng bata. Maaaring kasali ang pamilya dito sa pagbibigay ng mga pagkaing galing sa bahay, o pagkakasundo sa mga natatanging pagkain na maaaring isasama o aalisin.

Kung kinakailangan, gumamit ng mga tagasalin sa ibang wika upang tulungan kayong makipag-usap sa ibang mga pamilya at matiyak na ang kinakailangang impormasyon ay naibabahagi.



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Magbigay ng tubig bukod sa inuming gatas na naaangkop sa edad. Ang mga sanggol na wala pang anim na buwang gulang na hindi sumususo lamang ay maaaring bigyan ng malamig-lamig na pinakuluang tubig bukod sa pormulang pangsanggol.

Ang tubig ay kinakailangan para sa maraming mga mahahalagang gawain ng katawan, kabilang na ang pagtunaw ng kinain, paghigop ng sustansiya at pag-aalis sa dumi ng katawan. Ang tubig ay nilalaman sa pagitan ng 50 at 80 porsiyento na bigat ng katawan. Ang mga maliliit na bata ay lalong mabilis na nawawala ang tubig sa kanilang katawan at dapat na may pagkukunan ng inuming tubig sa lahat ng oras.

Upang hindi matuyuan ng tubig, hikayatin ang mga batang nagsisimulang lumakad na uminom ng mga 1 litro ng tubig bawat araw at ang mga bago mag-eskwela ng 1.2 litro sa bawat araw.

Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan na hindi lamang sumususo ay puwedeng bigyan ng malamig-lamig na pinakuluang tubig. Sa anim hanggang 12 buwan, ang malamig-lamig na pinakuluang tubig ay maaaring pandagdag sa gatas ng ina o pormula.

Sa mga batang isa hanggang limang taon, tubig at gatas ng baka ang siyang pangunahing ipainom. Minsan lang dapat magpainom ng fruit juice bilang kapalit ng buong prutas. Hindi inirerekomenda ang fruit juice para sa mga sanggol na wala pang 12 buwan. Ang mga bata ay dapat may pagkukunan ng inuming tubig sa lahat ng oras sa buong araw. Kapag may pagkukunan, magbigay ng malinis at walang panganib na tubig sa gripo sa mga bata – ang pagbili ng nakaboteng tubig ay hindi na kinakailangan. Ang purong gatas ay dapat ibigay sa tasa na kasama ng mga pagkain at mga miryenda. Gayunman, ingatang magbigay ng napakaraming purong gatas, lalo na kung bago kumain, dahil ang mga bata ay mabubusog sa gatas at mawawalan ng ganang kumain. Sa mga isang taon, ang mga bata ay nangangailangan ng mga 500 miligramo ng gatas bawat araw. Tandaan na ang mga bata ay maaari ring uminom ng gatas sa bahay.



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Ang mga matatamis na inumin ay hindi bahagi ng malusog na pagkain. Ang mga ito ay hindi masustansiya at nabubusog ang mga bata dito, na siyang nagdudulot ng pagkawala ng kanilang ganang kumain sa mga masusustansiyang pagkain. Ang tubig ang pinakamabuting inumin. Ang mga matatamis na inumin ay maaaring maging sanhi ng pagkabulok ng ngipin, at mayroong itong malakas na kaugnayan sa labis na timbang ng mga bata. Kabilang sa mga matatamis na inumin ang pampalamig na inuming kola, pinalasang tubig mineral, pinalasang gatas, kordyal, inuming prutas at katas ng prutas. Iwasan ang pagbigay ng ganitong uri ng mga inumin sa mga bata.

Magbigay ng tubig sa bawat pagkain at miryenda, at tiyaking mayroong tubig na maiinom ang mga bata sa maghapon. Sa mga oras ng pagkain at miryenda, maglagay ng isang pitsel ng tubig o purong gatas sa bawat lamesa at himukin ang mga nakatatandang bata na magsalin ng sarili nilang inumin.



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Planuhin ang mga oras ng kainan na maging positibo, komportable at masaya.

Ang mga oras ng pagkain ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga batang magkaroon ng mabuting asal sa lamesa, at matututuhan nila ang nutrisyon at mga sari-saring uri ng pagkain. Mahalaga ring oras ito sa pakikipag-ugnay sa ibang mga bata at mga matatanda. Maki-umpok sa mga bata sa oras ng pagkain at miryenda, at makipag-usap sa kanila nang masaya at mahinahon.

Simulan sa pamamagitan ng pagtatakda sa kinaroroonan nang positibong karanasan. Ang mga bata ay maaaring tumulong sa oras ng pagkain sa pamamagitan ng paglilinis sa mga kagamitang panlaro at paghahain sa lamesa. Baka gusto ninyong gumamit ng mga mantel at placemat upang maging lalong natatangi ang oras ng pagkain.

Magkakaroon ng ilang kalat sa mga oras ng pagkain at miryenda. Huwag magalit sa 'normal' na kaguluhan – ito ay bahagi ng pagsisiyasat ng mga bata sa pagkain at pagkatuto kung paano kumain. Gabayan nang marahan ang mga bata sa mga wastong paraan na kumain, at huwag payagan ang kagawian na kagaya ng paghahagis o pagluluwa ng pagkain.

Ang ilang mga bata ay karaniwang tumatanggi sa pagkain, at ito ay hindi dapat maging sanhi ng pagkabalisa o pag-alala maliban kung ang pagtanggi ay napupunta sa mahabang oras. Dahan-dahang himukin ang mga bata na subukan ang mga pagkain at huwag piliting kumain ang isang bata.





Wastong paggamit ng pagkain

Maraming paraan sa pagtulong sa mga bata na magkaroon ng mga malulusog na saloobin sa pagkain.

- Gumawa ng mga pagkakataon upang maturuan ang mga bata ng pagkakaiba ng 'pang-araw-araw na pagkain' at 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya'.
- Huwag gamitin ang pagkain bilang isang premyo, o ipagkait o alisin ang pagkain bilang kaparusahan.
- Huwag gamitin ang pagkain para pantahimik sa bata dahil baka makalikha ito ng kagawiang pagdedepende sa pagkain para sa pagpapahinahon ng bata. Kilalanin ang mga paraan sa pagpupuri sa mga mabubuting nagawa ng mga bata na hindi gamit ang pagkain. Ang pagpupuri at paghihikayat ay kadalasang siyang kinakailangan ng isang bata mula sa isang may katandaan.
- Huwag bigyan ng gantimpala ang mga bata dahil sila ay kumakain o parusahan ang mga ito dahil hindi sila kumakain.





Mga bata at ang pagkaunawa sa katawan

Dapat matuto ang mga bata na mahalaga at kapaki-pakinabang ang pagkain sa pagkakaroon ng malusog na katawan. Ilang mga payo na maaaring makatulong na matutunan ng mga bata ang kahalagahan ng pagkain ay mga sumusunod:

- Huwag iugnay ang pagkain sa timbang o itsura ng katawan ng isang bata.
- Iwasan ang pagpuna sa timbang ng mga bata at huwag iugnay ang timbang sa halaga ng isang bata. Ito ay tumutukoy rin sa mga matatanda – huwag ipahayag ang inyong itsura o timbang sa negatibong paraan.
- Tiyakin na ang mga usapan sa pagkain ay positibo at ituon sa mga pangkalusugang pakinabang ng mga masusustansyang pagkain.
- Iwasan ang pagtawag sa ilang mga pagkain na ‘mabuti’ o ‘masama’.
- Iwasan ang pagsasalita ng mga diyeta o pagdidiyeta. Hindi wasto ang pagdidiyeta sa mga bata o higpitan ang kanilang pagkain, at hindi nakakatulong sa mga matatanda ang pag-uusap ng pagdidiyeta o paghihigpit sa pagkain.
- Itaguyod ang positibong pagkaunawa sa katawan sa pamamagitan ng pagbibigay ng pag-asa at pagpupuri sa mga magagawa ng mga bata.



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Himukin ang mga bata na subukan ang mga ibat-ibang uri at himaymay ng pagkain sa isang positibong kainan.

Ang panahon ng kamusmusan ay mahalagang panahon upang maranasan ang bagong mga pagkain at magbuo ng mga mabuting asal sa lamesa at paghirang ng makakain. Kung lalong malawak ang mapagpipilian ng mga pagkain na inilalantad sa mga bata sa kanilang kamusmusang taon, lalong din nilang nanaisin na kumain ng sari-saring pagkain kapag sila ay magkakaedad na.

Ang mga oras ng kainan ay dapat magbibigay ng ligtas na kapaligiran sa mga bata upang masubukan nila ang mga bagong pagkain. Palaging ialok at ihimok ang mga bagong pagkain, at isama ang sari-saring lasa, himaymay at kulay. Isama ang mga kilala na sa mga bagong pagkain, at himukin ang mga bata na tumikim sa mga bago. Ipagpatuloy na mag-alok ng mga bagong pagkain sa mga bata, kahit hindi nila tinikman ang bagong pagkain sa mga unang pagkakataon. Ang pagiging bahagi ng isang grupo ay nagpapalakas ng loob sa mga bata na sumubok sa mga bagong pagkain, malamang na gagawin nila ito kung nakikita nilang kumakain at nasisiyahan ang kanilang mga kaibigan.

‘Palaging i-alok at ihimok ang mga bagong pagkain, at isama ang mga may sari-saring lasa, himaymay at kulay.’

Kung ang pagkain ay hindi ibinibigay ng paalagaan, himukin ang mga magulang na magbigay ng ibat-ibang pagkain sa kanilang mga anak. Habang ang pakikisalo ng pagkain ay hindi ipinapayo, makakatulong na pag-usapan na kasama ang mga bata ang ibat-ibang mga pagkain sa pambaunan, na hindi tutukuyin ang alinman sa mga bata.

Ang ginagampanan ng mga matatanda

May malaki kayong impluwensiya sa mga bata. Marami silang matututuhan sa panonood sa inyong mga ginagawa at sa pakikinig sa inyo. Sa pamamagitan ng pakikipag-umpukan sa mga bata sa kainan at pagpapakita ng malusog na asal sa lamesa, maaari ninyong ituro sa mga bata ang mabuting pamamaraan sa pagkain.

Kabilang sa ilang mga mahahalagang puntos hinggil sa ganitong ginagampanan ang mga sumusunod:

- Makipag-umpukan sa mga bata sa oras ng pagkain at miryenda.
- Kung ang pagkain ay nakalaan, kumain ng pagkain na katulad sa mga bata.
- Himukin ang mga bata na lasahan ang lahat ng mga inihanda sa kainan o miryenda.
- Huwag ibigay o alisin ang pagkain bilang isang gantimpala o parusa.
- Tiyakin na ang kapaligiran ay mapayapa at positibo.

Pakikipagtulungan sa mga magulang

Makipagtulungan sa mga magulang, at tulungan sila na pasiglahin ang mga malulusog na asal sa lamesa sa bahay. Talakayin ang pagkain at nutrisyon sa mga magulang, dahil nagbibigay ito ng mahalagang pagkakataon na matutunan ang pamamaraan sa pagkain ng mga bata at mga kasanayan sa bahay at sa paalagaan ng mga bata.





GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Mag-alok ng wastong dami ng pagkain, ngunit payagan ang mga batang magpasiya kung gaano karami ang kakainin nila.

Ang mga matatanda ang may pananagutan sa pagbibigay ng sapat na dami ng nakakapampalusog at masustansiyang mga pagkain sa mga bata. Ang mga bata ay dapat mabigyan ng pagkakataong magpasiya kung ano at kung gaano kadami ang kanilang kakainin sa mga inihandang pagkain. Ito ay nagpapahintulot sa mga bata na kumain ayon sa kanilang gana, at natututong kumilala sa pagkagutom at pagkabusog ng kanilang katawan.

Kung dalawang putahe ang inihanda sa kainan, itong dalawa ay dapat na masustansiya at binubuo ng mga pagkaing galing sa primeryang pangkat sa pagkain (basic food groups). Ibig sabihin nito na maaari nilang kainin ang ikalawang putahe kahit hindi nila natapos ang unang putahe, dahil ito ay masustansiya rin. Kung ang isang bata ay ayaw kumain o magmiryenda, huwag siyang piliting kumain.

Kung ang mga bata ay may dalang sariling pagkain o miryenda, nasa bata pa rin kung gaano kadami ang makakain niya. luwi sa bahay ang anumang hindi nakain sa pambaunan. Kung magagawa lang, ang pagkain ay dapat nakahain sa lamesa upang kusang makuha ng mga bata ang mga ito. Tiyakin na ang wastong mga bandeha, pagsilbihang mangkok at kagamitan ay magagamit upang may magamit ang mga bata sa pagkuha ng gustong kainin. Sa pagbibigay pahintulot na kumuha kung ano ang gusto nilang kainin, ang mga bata ay nabibigyan ng mga pagkakataon na mabuo ang kanilang koordinasyon at pinong paggalaw (fine motor skills) na kagaya ng pagbuhos, paghain at pagpasa ng pagakain. Ang mga bata ay nakakapagpaunlad din ng kanilang kasanayan sa wika at pakikipag-usap kung kumakain sa panlipunang kapaligiran.

Pakikitungo sa mga pihikan sa pagkain

Ang mga humahakbang na mga bata ay lumalaki nang lalong mabagal kaysa sa mga sanggol at may paiba-ibang ganang kumain. Kaya, maaari silang labis na pihikan sa mga uri ng kanilang kakainin, pati na rin ang dami. Ang ilang mga batang bago mag-eskwela ay maaari ding pihikan sa pagkain. Sa ganitong mga kalagayan, tungkulin ng mga matatanda na magbigay ng mapagpipiliang nakapagpapalusog na mga pagkain at palakasin ang loob ng mga bata na matikman ang bawat magkakaibang pagkain. Nasa bata kung gaano kadami ang kanyang kakainin. Huwag mabahala, dahil ito ay nagdaragdag ng pagtuon sa pagkain at maaaring magpapalala lamang nitong kalagayan.

Sa karamihang mga batang malulusog, aktibo at lumalaki nang mabuti, huwag mabahala sa pagiging pihikan nila sa pagkain. Kung ang bata ay hindi isinasama ang buong pangkat sa pagkain o limitado lamang ang hanay ng mga pagkaing kinakain sa mahabang panahon, maaaring makakatulong ang pagpapakonsulta sa isang Accredited Practising Dietitian.

Kabilang sa mga payo sa pangangasiwa ng mga pihikan sa pagkain ang mga sumusunod:

- Tiyakin na ang bata ay hindi busog sa inumin o mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya bago kumain o magmiryenda.
- Panatiliin ang isang regular na oras ng kainan.
- Gawing masaya at hindi nakakaaburido ang oras ng kainan.
- Tiyakin na kayo ay nagpapakita ng mga malusog na pag-uugali sa pagkain.
- Ipagpatuloy na ihain ang mga pagkaing dating tinanggihan ng inyong anak. Kung minsan ay kinakailangang ihain nang ilang beses ang isang bagong pagkain sa mga bata bago nila titikman ito.
- Magtakda ng panahong mga 20–30 minuto para sa kainan. Pagkatapos nito, alisin ang anumang hindi nakain at payagang umalis ang iyong anak sa hapag-kainan. Huwag mag-alay ng ibang pagkain o inumin hanggang sa susunod na oras ng kainan o miryenda.



'Gutom pa ako'

Mahalaga na mayroong dagdag na pagkain kung ang bata ay nagugutom pa. Karagdagang bahagi ng pangunahing pagkain o isang parte ng pangunahing pagkain ay maaaring ibigay, kung mayroon pa. Kung wala na, magbigay ng isang maliit na piraso ng prutas o dalawang biskwit.

Ang pagkagana ng mga bata ay pabago-bago bawat araw, ngunit kung ang isang bata ay palaging nakikitang gutom pagkatapos kumain, talakayin ito sa direktor at sa pamilya ng bata.

GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

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

Ang pagtatatag ng mabuting oras ng kainan sa pagkabata ay nakakatulong na panatiliin ang regular na huwaran sa pagkain sa buong kabataan at kapag matanda na. Ang regular na huwaran sa kainan ay gumagawa ng batayan ng malusog at balanseng pagkain. Ang mga bata ay may maliliit na tiyan, at ang kanilang sigla at mga kinakailangang pampalusog ay pinakamabisang masasagot sa pamamagitan ng maliliit at madalas na pampalusog na mga pagkain at miryenda.



Ang pagbibigay ng mga pagkain sa regular at mga palagiang pagitan

Ang pag-aalok ng mga regular na pagkakataong kumain ay naaangkop sa ideya ng paghahati ng mga responsibilidad sa pagkain, na layunin ang pagpapasigla sa mga batang matutuhan ang pamamahala ng mga sariling gana. Ang isang bata ay natitiyak na kumain o tumanggi ng pagkain kung alam niya na ang pagkain ay maihahain na naman sa nahuhulaang oras. At saka, ang mga matatanda ay madalas na lalong kumportable sa mga batang tumatanggi ng pagkain o kumakain nang lalong kaunti kung alam nila na hindi magtatagal ang mga oras sa pagitan ng bawat kainan. Ang mga miryenda ay magkasing-halaga sa mga kainan para sa nutrisyon ng mga bata. Ang mga maliliit na bata ay nakakakain lang nang kaunti sa oras ng kainan, at kinakailangan nila ng regular na pagkakataong kumain upang mapanatili ang kanilang sigla at makakakuha ng mga nakapagpapalusog na pagkain sa buong araw. Ang tatlong kainan at dalawang miryenda bawat araw ay tamang-tama sa mga maliliit na bata. Ang mga batang hindi kakain ng panghapunan hanggang sa gabi na ay maaaring nangangailangan ng isang maliit na miryenda sa pinakahapon na.

Ang mga miryenda ay dapat nagbibigay ng sustansiya na kasukat ng kanilang halaga sa enerhiya. Ang ilang miryenda, o mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya, ay nagbibigay ng enerhiya (kilojoule) nang walang sapat na sustansya. Ito ay hindi mabuting miryenda para sa mga bata at hindi dapat na ihain.

'Ang tatlong kainan at dalawang miryenda bawat araw ay tamang-tama para sa mga maliliit na bata.'





Seksiyon 1: Malusog na Pagkain



Karamihan sa mga pagkaing ibinibigay sa oras ng kainan ay maaari ding maihain na miryenda. Kabilang sa mga karaniwang nararapat na miryenda ay ang tinapay, mga seryal, prutas, gulay at mga inuming galing sa gatas. Ang mga miryenda ay hindi dapat malaki – isa o dalawang galyetas na may keso, isang maliit na piraso ng prutas, tinusok na napasingawang gulay na may sawsawan, o isang maliit na baso ng fruit smoothie ay mga halimbawa ng mabubuting miryenda. Tiyakin na palaging may tubig sa lahat ng oras.

Maaaring mapag-iba-iba ang oras ng miryenda, upang mabigyan ng sapat na oras ang mga bata na makatapos ng mga gawain. Bilang kahalili, ang mga miryenda ay maaaring makukuha sa loob ng ilang oras kung ito ay nababagay sa paalagaan. Ang mga batang masyadong nagugutom ay madalas na naiinip. Gayunman, ang palaging kumakain nang kaunti ay nakakahadlang sa pagkatuto ng mga bata na kumilala ng pagkagutom at ang kaalaman na kumain bilang kasagutan ng pagkagutom.

Agahan

Ang agahan ay isang napakahalagang pagkain dahil sa:

- Kung walang sustansyang nakukuha sa agahan, napakahirap na makakuha ng sapat na mga sustansya sa buong araw.
- Ang pagliban sa agahan ay sanhi ng pagkagutom sa bandang huli, at madalas na nagbubunga ng magkakain ng mga kulang sa sustansiyang miryenda na naroroon sa ganoong oras.
- Ang kumain ng agahan ay isang mahalagang bahagi ng pagtatatag ng isang malusog na kaugalian sa mga maliliit na bata, na nagtatakda ng balangkas sa bandang huli ng buhay.
- Lalong natitiyak na ang mga batang hindi kumakain ng agahan ay magiging sobra sa timbang o mataba, karaniwang sanhi ng mga magkakasamang dahilan.

Ang agahan ay maaaring simple, masustansiya at madali. Halimbawa, ang wholegrain na seryal na may gatas at prutas ay isang simple at masustansiyang pagkain, at madaling makuha ang mga sangkap.

Kabilang sa ilang mga pampalusog na agahan ang:

- lugaw at prutas
- taho at prutas, o isang fruit smoothie
- keso sa tustadong tinapay at mga hiniwang prutas
- mga pikelet na may kesong ricotta at prutas.

Ang pagpipili ng simpleng agahan ay nangangahulugan na hindi kinakailangang mag-abala pa kayo upang maghanda ng agahan, lalo na sa mga panahong kayo ay abala.

Ang mga bata ay mahihirapan na mapangasiwaan ang kanilang pag-uugali at ang pagiging masaya kung mag-umpisa silang gutom.





Dahil sa ibat-ibang mga dahilan, ang mga bata ay paminsan-minsang dumarating na hindi nag-agahan. Kung ito ay palaging nangyayari, talakayin ang mga dahilan at ilang posibleng kalutasan sa magulang. Kadalasan, ang mga magulang mismo ang hindi nag-aagahan kaya hindi nakikita ng kanilang anak na mahalaga ang agahan. Maaari rin na ang bata ay napakabagal na maging handa sa umaga, kaya nawawalan ito ng oras na mag-agahan.

‘...pag-isipan kung maaaring maghain ng agahan sa paalagaan.’

Kung may mga batang palaging dumarating na hindi nag-agahan, at kung tila ang problema ay hindi sapat ang pagkain sa bahay, pag-isipan kung maaaring makapaghain ng agahan sa paalagaan. Kung hindi kayo nagbibigay ng agahan, magbigay ng mga maaaring maipapakain sa mga batang dumarating na hindi nakapag-agahan.

Pagkain sa pagdiriwang

Ang mga kaarawan at ibang mga espesyal na okasyon ay mahalaga sa mga maliliit na bata at sa kanilang mga pamilya. Sa maraming mga kultura, ang mga espesyal na okasyon ay ipinagdiriwang sa pamamagitan ng pagkain. Upang isulong ang wastong pagkain, gumamit ng masusustansyang pagkaing inihanda at inihandog sa mga espesyal na paraan, kaysa sa umasa sa 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' para sa mga pagdiriwang. Kung dinadala ang mga pagkain para sa mga espesyal na okasyon, himukin ang mga magulang na piliin ang mga pagkaing masustansya.

Kung gagamit ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya sa mga espesyal na okasyon, mag-alok ng maliliit na pambatang hain at pag-isipan din ang pag-aalok ng pinggan na may sari-saring prutas(fruit platter) o iba pang malusog na pagpipilian.

Kung ang mga magulang ay magdadala ng mga pagkain na ipapabahagi sa paalagaan, hilingin na ang pagkain ay nasa orihinal na pakete, at kabilang dito ang listahan ng mga sangkap at ang petsa ng paggamit bago mabulok. Sa mga paalagaan na kung saan ang mga bata ay may alerdyi sa pagkain, ang mga pagdiriwang na walang pagkain ay lalong naaangkop.

Hindi kinakailangang ipokus ang pagkain sa mga pagdiriwang– may maraming paraan upang magdiwang. Halimbawa, sa mga kaarawan, ang mga bata ay maaaring magsuot ng espesyal na sombrero pang-salo-salo o isang tsapa o etiketang pang-kaarawan. Ang pangkat ay maaaring kumanta ng 'Happy Birthday' at ang batang may kaarawan ay humihip sa kandila. Maaari ding ipagdiwang ang ibang mga okasyon sa pamamagitan ng mga gawaing makasining kung saan ang mga bata ay magpinta, gumuhit o gumawa ng mga bagay, magbihis o magpalamuti sa espesyal na paraan.

'Hindi kinakailangang ituon ang mga pagdiriwang sa pagkain...'

Kaligtasan sa pagkain



GABAY SA MALUSOG NA PAGKAIN

Tiyakin na ang pagkain ay inihandang ligtas para sa mga bata – mula sa paghahanda hanggang sa pagkain.

Ang pagkaing ligtas ay isang napakahalagang konsiderasyon sa mga paalagaan. Sumasaklaw ito sa pangangasiwa sa peligro ng pagkabulunan sa pagkain ng mga bata, pag-iiwas sa alerdyi at di-pagkahiyang o sensetibong mga reaksiyon sa mga pagkain, at pagbibigay katiyakan na ang pagkain ay hindi nadumihan.

Mga alerdyi at di-pagkahiyang

Ang mga bata ay maaaring may masamang reaksiyon sa ilang pagkain. 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 maaaring maging panganib sa buhay. Ang mga ito ay dulot ng reaksiyon sa sistemang pananggalang (immune system) sa protina ng isang pagkain. Ang pangkaraniwang pinagmumulan ng alerdyi ng pagkain sa mga batang wala pang limang taong gulang ay mga gatas ng baka, soya, itlog, mani, mga muwes, trigo, lika, isda at mulusko. Ang alerdyi sa pagkain ay nangyayari sa isa sa bawat 20 mga bata, at ilan sa mga alerdying ito ay malulubha.

Mga palatandaan ng reaksiyong alerdyi ay karaniwang madaling mangyari at maaring kasama ang pamamantal o singaw sa balat; paglaki ng mga labi, dila o bibig; pagsusuka; pagtatae; o kahirapan ng paghinga. Ang malubhang alerdyi ay maaaring nagiging dahilan ng reaksiyong anaphylactic, kung saan ang paghinga ay nagiging napakahirap. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagkawalan ng malay, malubhang pinsala o kamatayan.

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

Ang tanging pamamahala sa mga alerdyi sa pagkain ay ang pagpapatiyak sa mga bata na iwasan nila ang mga pagkaing nakaka-alerdyi. Ibig sabihin na dapat iwasan ito sa lahat ng oras, pati na sa kainan at habang nagluluto at sa mga makasining na gawain. Ang puspusang pamamahala sa mga batang may alerdyi sa pagkain ay kinakailangan, lalo na sa oras ng kainan at miryenda.

Lahat ng mga nagtatrabaho sa mga bata ay kinakailangang may alam sa mga maagang palatandaan ng alerdyi sa pagkain, at dapat may kasanayan sa pangangasiwa ng mga reaksiyon sa alerdyi. Ang bawat paalagaan ay dapat mayroong sariling polisiya sa alerdyi, bukod sa mga indibidwal na plano ng pangangasiwa. Siyasatin ang mga lokal na pangangailangan sa inyong estado o teritoryo hinggil sa pagsasanay at pamamahala ng alerdyi.





Mga pagkaing inihahain sa paalagaan

Tiyakin na ligtas at walang alerdyen ang mga pagkain na ibinibigay sa mga batang may alerdyi. Ang anumang pagkain na inihahain sa paalagaan ay hindi dapat isinasama sa mga pagkain para sa mga batang may alerdyi. Ang mga bata ay dapat pigiling makibahagi ng kanilang pagkain sa lahat ng oras ng kainan at miryenda. Ang ilang mga magulang ng mga batang may alerdyi ay maaaring magpasya na palaging magpapabaon na lamang para sa kanilang anak.

Ang ibang mga paalagaan ay maaaring magpasiya na lubusang hindi isama ang ilang mga pagkain sa paalagaan. Ito ay isaalang-alang lamang kung may nakasulat na payo ng isang medikal na propesyonal.

Mga pagkain dala mula sa bahay

Pigilin ang mga bata na makipagpalitan o makibahagi ng pagkain. Kung ang isang batang dumadalaw sa paalagaan ay mayroong malubhang alerdyi, ang isang medikal propesyonal ay maaaring magpayo na gumawa ng isang polisiya na nagbabawal ng anumang pagkain na naglalaman ng partikular na allergen sa paalagaan sa anumang oras. Halimbawa, kung ang isang bata ay mayroong alerdyi sa mani, ang polisiya ay maaari na pagbabawalan na may mani o pastang ginawa mula sa mani sa paalagaan sa anumang oras. Kung ang ilang polisiya ay nararapat o hindi ay depende sa uri at dami ng mga pagkaing dapat iwasan, ang tindi ng alerdyi ng mga bata at ang posibleng epekto sa nutrisyon ng ibang mga bata.

Di-pagkahiyang sa pagkain

Ang mga reaksiyon sanhi ng di-pagkahiyang sa ilang pagkain ay kadalasang hindi kasing-bigat ng alerdyi sa pagkain. Kadalasang marami ang kakainin sa isang partikular na pagkain bago ang di-pagkahiyang ay lalabas. Kabilang sa mga maaaring sintomas ng di-pagpaparaya sa pagkain ang sakit sa ulo, mga singaw sa balat (skin rashes) at sirang tiyan. Makipagtulungan sa mga magulang upang makabuo ng isang plano sa pamamahala ng di-pagpaparaya ng bata – kabilang ito ang pag-iiwas ng bata sa ilang mga partikular na pagkain.

Ang peligrong mabubulunan ang mga sanggol at musmos pang bata

Ang mga bata ay may mga maliliit pang mga lagusan ng hangin kaya kapag nasinghot o nakakain ng pagkain maaaring mabarado ang kanilang hingahan. Kailangang nakaupo ang mga bata kung sila ay kumakain, at kailangang laging may namamahala sa kanila. 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).

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. Kabilang dito ang:

- mga matitigas na pagkain na maaaring mabasag sa maliliit na bahagi
- mga hilaw na karot, selery at mga ginayak na mansanas, na dapat kudkurin, gayatin ng pinung-pino, lutuin o masahin upang maiwasang mabulunan.
- mga nuwes, buto at popcorn
- matigas o makunat na bahagi ng karne
- mga longganisa at hot dogs, na dapat walang balat o aalisin ang balat at gayakin ng 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

Kabilang ang pagkamarumihan ng pagkain ang:

- mga bagay na hindi pagkain– 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 nagpaparumi, katulad ng mga lason
- mga dumi mula sa mga peste
- mikrobyo.



Ang mga bata ay lalong napepeligro sa mga sakit na galing sa mga organismong tumutubo sa mga pagkain dahil sa mura pa ang kanilang sistemang pangkaligtasan 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 lalong maraming mga pagkain.

Mga mikrobyo sa mga pagkain

Karamihang mga pagkain ay may mga mikrobyo. Ang pagkapanis ng pagkain ay kadalasang dahil sa mikrobyo na siyang sanhi na ang pagkain ay hindi na maaaring kainin at masamang amoy ngunit maaaring hindi nakakapagpasakit.

Ang mga mikrobyong tinatawag na pathogens ay nakapagpapasakit. Ang mga mikrobyong ito ay maaaring magdudulot ng pagkalason sa pagkain o gastro-enteritis, na kabilang sa mga sintomas ay ang pagkakahilo, pagsusuka, pagtatae at pagkapulupot ng sikmura. Ang ibat-ibang mikrobyo ay nagbibigay ng ibat – ibang sakit. May mga panandalian at mahinang sakit habang ang iba ay lalong malala at maaaring pagsisimulan ng pagkatuyo at kinakailangan nang ma-ospital. Ang pagkakalason dahil sa pagkain ay nagiging lalong malala sa mga bata at matatanda dahil ang kanilang mga sistemang panlaban sa sakit ay madaling natatalo at madali din silang matutuyuan.

Ang pinakamadaling sanhi ng gastro-enteritis ay mga sakit na nagmula sa mga mikrobyong naililipat sa pagitan ng mga tao, hindi mula sa mga pagkain. Ang mga kadalasang sintomas ng gastro-enteritis ay biglaan ngunit pansamantala lamang. Ang pagiging malinis sa katawan at ang palagiang paghuhugas ng kamay ay napakamahalaga sa paglilimita sa pagkalat ng viral gastro-enteritis.





Ang mga peligrosong pagkain

Ang mga pagkaing madaling tinutubuan ng mga mikrobyo ay mga mabasa-basa at naglalaman ng maraming sustansiya. Ang tawag sa mga ito ay mga 'napakadelikadong pagkain', at kabilang ang gatas, karne, isda at anumang putaheng naglalaman nito. Ang lutong kanin ay nagpapahintulot ding tumubo ang ilang mikrobyo. Kung itong mga pagkain ay iiwanan sa labas ng pridyeder sa mahabang panahon, ito ay mabubulok, ngunit ang mga ito ay nakakapagpasakit kapag kinain kung ang mga ito ay naglalaman ng nakasasamang mikrobyong pathogenic. Ang pagpapanatili ng kaligtasan sa pagkain ay nakasalalay sa pagkontrol ng mga lahat na aspeto sa paghahanda ng pagkain at mga kondisyones na kaugnay ng pagkain upang ang mga mikrobyo ay hindi lalago at dadami.

Ang mga di-gaanong mapeligrong pagkain

Ang mga pagkaing bihi-bhirang pagtubuan ng mga mikrobyo ay tinatawag na 'mga di-gaanong mapeligrong pagkain' (low-risk foods), at ang mga halimbawa nito ay ang hindi lutong pasta at bigas, at mga biskit. Ang mga nakapaketeng pangmiryenda, karmelitos at tsokolate ay kabilang din sa mga di-gaanong mapeligrong pagkain – ngunit dahil kasama rin sila sa mga pagpili ayon sa sariling pagpapasiya, ay hindi dapat ibinibigay sa mga batang nasa paalagaan. Ang mga di-gaanong mapeligrong pagkain ay maaaring itago ng mahabang panahon na hindi irepridyereytor. Ang delatang pagkain ay ligtas kung ang lata ay selyado pa, ngunit kapag nabuksan na ang pagkain sa loob ay maaaring peligroso.

Karamihan sa mga estado at teritoryo ay may natatanging mga regulasyong panglegal tungkol sa kaligtasan ng pagkain. Sa ilang estado at teritoryo, ito ay maaaring hawakan ng mga awtoridad ng lokal na pamahalaan. Ang ilang awtoridad ay magbibilin na kailangan ang pormal na pagsasanay sa mga kawani at tagapag-alaga.

Ligtas na paghahain ng pagkain

May ilang mga hakbang na magagamit upang matiyak na ligtas ang pagkain, kabilang ang mga sumusunod:

- Tiyakin na lahat ng mga bata at matatanda ay naghugas ng mga kamay bago maghanda ng pagkain o kumain.
- Gumamit ng sipit at pansandok sa pagdudulot ng pagkain.
- Itapon ang anumang natirang mga pagkaing inihain sa mesa o sa kanyang-kanyang mga plato. Huwag nang ihain pang muli.
- Takpan at ilagay sa reprimerytor ang anumang pagkaing inihanda na hindi niluto sa kusina, para maaaring maihaing muli.
- Huwag painiting muli ang mga pagkaing ipina-init na. Halimbawa, ang curry na niluto kahapon at ipinalamig sa reprimerytor, tapos ipinainit at inihain kinabukasan sa lugar ng paalagaan ay hindi na pwedeng painitin muli at ihahain.
- Itapon ang anumang natirang mga pagkaing inihain sa mesa o sa plato kung hindi nakain sa loob ng dalawang oras. Huwag nang ihain muli.
- Huwag payagan ang mga bata na magsalo sa mga mangkok o kutsara't tinidor o kumain sa plato o tasa ng iba.
- Huwag payagan na kainin ng mga bata ang pagkaing nalaglag sa sahig.

‘Gumamit ng mga pangsipit at mga pangsandok sa paghahain ng pagkain.’

Paghahanda ng pagkain na kasama ang mga bata

- Tiyakin na palaging maghugas ng mga kamay ang mga bata bago sila humawak ng anumang pagkain.
- Pamahalaan ang mga bata sa lahat ng oras habang sila ay nasa kusina.
- Mag-ingat para maiwasan ang anumang mga pagkasugat sa mga matatalim na kutsilyo at mga maiinit na ibabaw.

Gawaing Pisikal



Panimula

Sa ngayon, maraming mga aspeto sa pang-araw-araw na pamumuhay sa Australya na nagiging lalong madaling hindi magiging aktibo ang katawan – umaasa tayo sa mga kotse para sa pagbibiyahe, gumagamit ng mga nakakatipid sa paggalaw na mga kagamitan gaya ng mga eskaleytor, elebeytor at pangmalayuang pag-paandar (remote control), at ang panonood sa puting-tabing ang siyang pinakasikat na uri ng pang-aliwan. Isa itong dahilan na nakapag-aalala, dahil sa dumaraming katibayan ng pagkakaroon ng kaugnayan sa pagitan ng kakulangan ng mga pisikal na gawain at mga sakit dahil sa istilo ng pamumuhay gaya ng sakit sa puso, diabetes at ilang mga kanser.



Malalaman ng karamihan sa mga bata ang kasiya-siyang paglalaro at maging aktibo, at mahalagang hikayatin ng mga pisikal na gawain habang nasa kamusmusang edad dahil sa dalawang kadahilan. Una, ang maagang pagbuo ng magandang mga gawi ay magtatatag ng pundasyon para sa mga sumusunod na mga taon. Pangalawa, ang pagkakaroon ng regular na pisikal na gawain habang nasa kamusmusang edad ay may epekto sa kaagad at pangmatagalang mga kalalabasan ng kalusugan.

Ang mga lugar ng paalagaan ang pinakabagay na lugar para makabuo ng mga magagandang gawi sa pisikal na aktibidad at maimpluwensyahan ang mga pag-uugali ng mga pamilya. Ang mga magulang, kawani at tagapag-alaga ay maaaring magtutulongang na magkabahagi sa tungkulin na gawing pinakaimportante ang mga pisikal na gawain sa loob at labas ng tahanan.

Para sa mga batang wala pang limang taong gulang, ang aktibong paglalaro ang pinakamahusay na uri ng pisikal na gawain. Ang aktibong paglalaro ay napapalooban ng hindi nakabalangkas 'libre' na paglalaro at nakabalangkas 'nakaplano' na paglalaro (sa panloob at lalo na sa panlabas), 'aktibong paglalakbay' (gaya ng paglalakad patungo sa pupuntahan, kaysa sa pagmamaneho o paggamit ng isang karwaheng pambata) at ilan pang mga pang-araw-araw na gawain.

Ang mga pakinabang sa aktibong paglalaro ay higit pa sa pagiging pisikal, at kabilang dito ang pagpapaunlad sa mga kagalingang pangsosyal, pangwika at sa pag-iisip.





Pagkapanganak hanggang isang taong gulang

REKOMENDASYON

Para sa malusog na paglaki ng mga sanggol (pagkapanganak hanggang sa 1 taon), pisikal na gawain – bukod tanging binabantayang paglalaro sa sahig sa mga ligtas na kapaligiran – ay dapat na mahikayat mula pagkapanganak.

Ang kahalagahan ng paggalaw mula pagkapanganak hanggang isang taong gulang

Magmula sa pagkapanganak nila, ang mga bata ay natututo sa pamamagitan ng makikipag-ugnayan sa iba't-ibang mga paraan. Partikular dito, na ang pagkakatatuto ay manggaling sa kung paano sila nakikitungo sa kanilang mga pisikal, sosyal at pangkulturang kapaligiran. Ang pagbibigay ng papabayang makagalaw ng malaya ang mga bata ay makakatulong na:

- magpanatiling aktibo sa kanilang mga katawan at isipan
- magpa-unlad ng kanilang mga panlasa, kalimitan sa pamamagitan ng natural na pag-uusyoso
- magpa-unlad ng tamang postura, lakas at pagbabalanse.
- maipadama sa kanila ang pagmamahal kaligayahan at kaligtasa
- magpa-unlad sa mga kakayahan sa lengguwahe at pakikipag-usap
- maturuan sila tungkol sa kanilang katawan at daigdig na nakapalibot sa kanila
- mahikayat na makipaghalubilo sa mga ibang tao.

Para sa mga batang hindi pa makalakad, ang pagiging pisikal na aktibo ay nangangahulugan ng maraming pagkakataon na makagapang sa pamamagitan ng kanilang tiyan o patalikod sa sari-saring libreng mga lugar na hindi napipigilan ng mga balot o damit. Nabibilang rin dito ang pagsasanay ng paggalaw gaya ng may-inaabot, paghawak, paghila, panunulak at pakikipaglaro sa ibang tao, mga kagamitan at laruan.

Ang mga bata ay parehong nasisiyahan at nabubuhay sa pakikipaghalubilo sa tao, kaya mahalagang magkaroon ng oras sa pakikipagpalagayang-loob sa mga bata, pati na oras ng pakikipaglaro sa kanila.

Pagtataguyod ng paggalaw sa mga sanggol mula pagkapanganak hanggang isang taong gulang

Ang mga sanggol ay kailangan ng sari-saring mga paglalarong pagkilos at kapaligiran sa buong araw. Mga larong pagkilos na nagpapasigla sa mga pandama ay makakatulong din na magpa-unlad ng iba pang mga kakayahan.

Oras ng pagdapa

Ang oras ng pagdapa ay mahalaga sa pagpapalakas ng kalamnan sa ulo, batok at katawan at naghihikayat sa libreng paggalaw ng mga binti.

Mga ideya sa paglalaro:

Ilagay ang mga sanggol sa iba-ibang mga sahig – halimbawa, mga alpombra o banig. Maaari mong subukang lagyan ng mga laruan o iba pang mga tamang bagay na abot-kamay, para aabutin ng mga sanggol at susubukang mahawakan.

Makapag-ikot-ikot

Ang mga lugar ng paglalaruan ay dapat na maghikayat sa mga sanggol na sumubok at magsanay ng mga bagong paggalaw, at para magamit ang malalaking masel sa pagsipa, paggapang at hilahin ang sarili para makatayo.

Mga ideya sa paglalaro:

Kapag mas nakakakilos ang mga sanggol, nasisiyahan sila sa hamon ng makarating kung saan-saang mga lugar. Maaaring gustuhin ninyong magtayo ng ‘tunnel’ para gapangan nila, o isang matatag na bangko na maaari nilang pagkakapitan sa paghila sa sarili nila para makatayo.

(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 nakakatulong sa mga lugar ng utak na may kaugnayan sa pandinig, at nakapaghihikayat ng pagkilos.

Mga ideya sa paglalaro:

Bigyan ang mga sanggol ng pampaingay o iba pang nag-iingay na mga laruan gaya ng kahoy na kutsara at mga kaldero para mapaglalaruan. Maaari mo ring patugtugan ng musika ang mga sanggol para sabayan nila.



Pagdama

Ang mga sanggol ay nangangailangang makadama at makahawak ng sari-saring mga bagay, para makatulong sa kanilang pagkakatatuto ng pagdama.

Mga ideya sa paglalaro:

Bigyan ang mga sanggol ng mga laruan at bagay na gawa sa iba't-ibang materyales o may ibang pagkakayari, para mahawakan nila at pisain. Maaari ninyong subukang gumawa– halimbawa, mga nilamukos na papel na ipapaloob sa isang medyas.

Paningin

Pagpapagalaw ng mga bagay na nasusundan ng tingin ng mga sanggol ay makakatulong na magpa-unlad ng talas ng mata at maghikayat ng pagkilos.

Mga ideya sa paglalaro:

Magbasa para sa mga sanggol mula sa mga tela o kartong papel na libro, ilagay ang mga ito sa ilalim ng mga de-kolor na mobiles o maglaro ng taguan ('It, bulaga!').

Paglalaro sa labas at mga sanggol

Ang paglalaro sa labas ay makakatulong sa mga sanggol na matuto sa mga ibat-ibang kapaligiran at makadama ng katiwasayan sa paligid ng daigdig nila. Kabilang sa ilang mga karanasan na naidudulot ng paglalaro sa labas ay pagdadama sa damo, pakikinig ng mga ingay ng sasakyan at mga ibon at pagtitingala sa kalangitan.

Ang lahat ay hinihimok na ipakita, magsalita at awitan ang mga sanggol tungkol sa kung ano ang kanilang nakikita, naririnig o nadarama, upang matulungan silang masiyahan sa mga panlabas na karanasan. Makakabilang din dito ang pagdadala sa kanila sa parke o pamamasyal na nasa karwaheng pangsanggol.

'Magbasa para sa mga sanggol mula sa mga tela o kartong papel na libro...'

Nagsisimulang humakbang at bago mag-eskwelang mga bata: Isa hanggang limang taon

REKOMENDASYON

Nagsisimulang humakbang (1 hanggang 3 taon) at bago mag-eskwela (3 hanggang 5 taon) na mga bata ay dapat na pisikal na aktibo bawa't araw na mababa na ang tatlong oras, naka-agwat na oras sa buong maghapon.

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

Ang trabaho ng isang bata ay makakilos ng malaya at maging aktibo araw-araw! Ang mga kasanayang nabubuo sa pagitan ng isa hanggang limang taong gulang ay nasa hanay ng mula sa pagkakatutong maglakad papuntang pagtakbo at paghahagis ng bola. Sa katunayan, walang ibang panahon kundi ito na natututo ang mga bata sa maraming mga kasanayang pampisikal.

Naglalarawan sa mga pagsasaliksik ng mga batang mababa sa limang taong gulang na ang aktibong paglalaro ay nakatutulong sa kanila na:

- pahasayin ang kalusugan ng kanilang mga kalamnan, buto at puso
- magdebelop ng kahusayan sa bagong paggalaw at imahinasyon, at matutuhan ang tungkol sa kanilang katawan
- magpalakas ng kanilang pagtitiwala sa sarili at makayanan ang mga sitwasyong nakakagulo
- masiyahan sa pagiging aktibo
- paghusayin ang kanilang mga kasanayan sa pakikipag-ugnayan, pati na ang kung paanong lumutas ng problema at mga pagdedesisyon
- matuto kung paano makikipagpalagayan, pakikibahagi, maghintay ng takdang-oras at magmahal sa kapwa.

'Ang trabaho ng isang bata ay makakilos ng malaya at maging aktibo araw-araw!'



Aktibong paglalaro

Ang mga kabataan ay natural na naghahanap ng pagsasapalaran at gustong manggalugad. Ang takbo ng aktibidad ay nasa hanay ng mga magaang aksyon (gaya ng pagtatayo o paglalaro sa sahig) patungo sa puspulang mga aksyon (gaya ng pagtakbo-takbo o paglulukso). Ang kakayahan at pagkalinang ng bata ang siyang magtutukoy kung anong mga aktibidad at paglalaro ang nababagay at nakakawili sa kanila. Dapat mo nang alam kung anong lebel ng pag-unlad ang bawat batang nasa inyong pangangalaga at kung ano ang kinawiwilihan nila. Ang mga kabataan ay mahilig magyabang ng kanilang kayang gawin at gustong palaging maharap ng hamon sa mga bagong gagawin.



Kabilang sa aktibong paglalaro ang mga sumusunod:

- Hindi-nakabalangkas 'libre' na paglalaro
- Nakabalangkas 'naplano' na paglalaro
- Aktibong paglalakbay
- Pang-araw-araw na mga gawaing pisikal

Ang lahat ng mga uri ng paglalaro ay dapat na kasali sa programa ng inyong paalagaan, lalo na ang hindi-nakabalangkas 'libre' na paglalaro.

Hindi-nakabalangkas na paglalaro

Ang hindi-nakabalangkas 'libre' na paglalaro ay malikhain at kusang paglalaro na nagbibigay sa mga bata ng kalayaang gumalaw sa sarili nilang takda at kumilos kung *paano* sila maglalaro, *ano* ang kanilang gagawin at *saan* ito gaganapin.

Kabilang sa mga hindi-nakabalangkas na paglalaro ay:

- malayang paglalaro sa mga palaruan o buhanginan
- pagsasayaw sa tunog ng musika
- malikhaing paglalaro na kasama ang panahon ng taon (gaya ng 'pagiging isda'kung tag-init, o 'pagiging lagas na dahon'kung tag-lagas).

'Magaslaw at pagulong-gulong' na laro kung minsan ay bahagi ng hindi-nakabalangkas na paglalaro, lalo na sa mga lalaki. Kahit na ang mga lalaki ay naiiba ang laro sa mga babae, pareho silang dapat na pantay-pantay sa paggamit ng mga lugar sa palaruan at mga laruan.





Nakabalangkas na paglalaro

Ang nakabalangkas na paglalaro ay larong nakaplano na maaaring gawin sa nakatakhang mga oras, may ilang mga patakaran o kailangan ang natatanging kagamitan.

Kabilang sa mga halimbawa ng nakabalangkas na paglalaro ay:

- malikhaing pagkilos at pagsasayaw
- mga laro at kantang pang-aksyon, gaya ng 'Hokey Pokey'
- mga may patnubay na sesyon ng pagtutuklas – mga gawaing paglulutas ng problema na may isang nagmamatanda na nagtuturo sa mga bata ng mas mahusay na paraan sa paggawa ng ilang mga paggalaw.



Aktibong paglalakbay

Kabilang sa aktibong paglalakbay ang paggamit ng pisikal na pagkilos, gaya ng paglalakad, pagpe-pedal ng bisikleta o paggamit ng isang scooter sa pagbibiyahe. Ang mga pamilya ay maaari ring hikayating gamitin ang aktibong paglalakbay. Karamihan sa mga nakababatang kabataan ay nakakalakad o nakakapagpedal kahit na ito ay sa maikling oras lamang. Habang sila ay lumalaki at lumalakas, ang kalayuan at tagal ng oras na nilalakad o pinepedal ng kabataan ay unti-unting nadaragdagan. Ang aktibong paglalakbay ay isa ring magandang pagkakataon na maturuan ang mga kabataan tungkol sa kaligtasan sa kalsada at tawiran. Tandaan na babantayan ang mga bata kung kasali sa aktibong paglalakbay.

Kabilang sa mga halimbawa sa paggamit ng aktibong paglalakbay ng mga bata at matatanda ay:

- ipaparada ang sasakyan ng malayo-layo at maglalakad tungo sa pupuntahan
- paggamit ng isang uri ng pampublikong pagbibiyahe na kailangang maglakad ng balikan sa mga hihintuan
- pagbabawas ng oras na ginugugol sa pram o karwaheng pambata, at hinihikayat na maglakad na lamang.

‘Ang aktibong paglalakbay ay isa ring magandang pagkakataon na maturuan ang mga kabataan tungkol sa kaligtasan sa kalsada at tawiran.’





Mga pisikal na gawain sa araw-araw

Nasisiyahan ang mga bata sa pagtulong sa mga matatanda sa maraming pisikal na gawain sa araw-araw. Ang mga aktibidad na ito ay hindi para lang sa mga gawaing-bahay, at maaari ring kasama ang mga paglalaro ng kusa.

Kabilang sa mga halimbawa ng pisikal na gawaing pang-araw-araw:

- pagtulong sa paghahardin
- paglilinis sa loob at labas ng mga lugar ng palaruan
- pagtulong sa pagsasa-ayos ng mga lugar ng aktibidad at kainan.

‘...hikayatin ang mga bata na gumawa ng sarili nilang mga palaro at gawain.’

Pagtataguyod ng aktibong paglalaro sa mga batang isa-hanggang–limang taong gulang

Hindi lahat ng mga bata ay likas na aktibo o malikhain, at ang ilan ay kinakailangang patnubayan kaysa sa iba. Maaaring kailangan ipakita sa kanila ang kung paano masiyahan sa paglalaro ng iba’t-ibang mga kagamitan, kung paano gagayahin ang kaparehong aksyon na ginawa ng iba o kung paano gamitin ang musika at mga tunog para mas masaya ang paglalaro. Sa ilang pagkakataon, subukang makisali sa aktibong paglalaro ng mga bata – datapwa’t, hikayatin ang mga bata na gumawa ng sarili nilang mga palaro at gawain.

Napakamahalaga sa mga matatanda na titiyakin na ang mga bata ay aktibo, at sila ay nasisiyahan sa pagiging aktibo. Dapat na may kumpiyansa ang mga matatanda sa kanilang kakayahan na makapagbigay ng hanay ng mga karanasan sa paglalaro ang mga kabataan. Ang positibong impluwensya ng mga matatanda ay huwag mamaliitin. Ang mga matatanda ay makapagdudulot ng panghabang-buhay na kaibahan sa pagtulong sa mga bata sa paglaki sa pamamagitan ng regular na pisikal na aktibidad at paggalaw.

Paggamit sa mga pinakasimpleng mga pag-uudyok para sa mga aktibong paglalaro

Ang palaging pag-uudyok sa mga bata na kumilos sa iba't-ibang mga paraan ay nakakatulong sa paghamon at pagpaunlad nila sa kanilang mga kakayahan. Maaaring kabilang dito sa pag-uudyok sa mga bata na baguhin ang:

- **kung paanong** naigagalaw nila ang katawan
- **kung saan** maaaring igalaw ang kanilang katawan
- **kung ano** ang magagawa ng kanilang katawan
- **kung sino** ang makakasama nila sa paggalaw.





Paano gumagalaw ang katawan

Tiyempo

- 'Gaano kabilis mo...?'
- 'Magagawa mo ba iyan ng dahan-dahan?'
- 'Magagawa mo ba iyan ng mabilis, tapos dahan-dahan?'

Pwersa

- 'Makakahanap ka ba ng isang mabigat?'
- 'Gaano kagaan mo...?'
- 'Mahahawakan mo ba iyan ng magaan o banayad?'

Daloy

- 'At huwag gagalaw!'
- 'Magagawa mo ba iyang gumiray?'
- 'Gaano kabanayad mo...?'

Kung saan pagagalawin ang katawan

Direksyon at hugis ng paggalaw

- 'Magagawa mo bang pasulong/paatras/patagilid/paibaba/paitaas?'
- 'Magagawa mo bang puma-ibabaw/puma-ilalim/umikot doon?'

Lebel

- 'Gaano kataas mo ...?'
- 'Kaya mo ang ganyan kababa?'

Patern sa sahig

- 'Maigagalaw mo ba sa pahugis na tuwid/paliko/pasuray/pahalang na linya?'

Ang magagawa ng katawan

Hugis

- 'Makaka-inat ka ba at...?'
- 'Makakapabaluktot ka ba at ...?'
- 'Gaano kalaki/kaliit mo ...?'
- 'Makapagpapatayo ka ba ng isang bagay matangkad/ mababa/malinggit/malaki/maliit/ mahaba/malapad?'

Suporta ng katawan

- 'Magagawa mo ba iyan ng nakatayo/naka-upo/nakaluhod/ nakabaluktot/nakahiga/padapa sa tiyan/pahiga sa likod?'
- 'Magagawa mo ba ito ng isang paa? At doon sa kabilang paa?'

Pagkamalay sa lahat ng katawan

- 'Masusundan mo ba ang iyong ulo/daliri/tuhod?'
- 'Magagawa mo ba iyan ng nakataas ang iyong paa/ nakababa ang mga kamay/ nakastretchedout ang mga braso?'
- 'Magagawa mo ito ng isang paa/ braso/siko/tuhod? Ngayon iyong kabila naman?'

May kasama sa paggalaw

- 'Maipapakita mo ba sa akin kung paaano ginagawa iyan?'
- 'Matuturuan mo ba si Anna?'
- 'Masusundan mo ba ang ginagawa ni Abdul?'
- 'Magagawa ba ninyong dalawa iyan?'





Mga ideya para sa gamit ng aktibong paglalaro para sa mga isa-hanggang –limang taong gulang

Ang mga gamit sa paglalaro ay maaaring laruan o mga pag-araw-araw na bagay, at kailangang naaangkop sa paglaki ng bata. Ang aktibong paglalaro ay dapat maghikayat sa paggamit ng pang-itaas na katawan, pang-ibabang katawan at ng buong katawan sa panlabas at panloob na mga lugar ng palaruan.

Palaging tiyakin na ligtas gamitin ang mga kasangkapan sa paglalaro, pati na ang pagkukunan at pagtataguan ng kagamitan. Tandaan na ang ilang mga bagay na pwede sa nakatatandang bata ay maaring hindi ligtas para sa mga mas bata.

‘Ang paglalaro ay dapat maghikayat sa paggamit ng pang-itaas na katawan, pang-ibabang katawan at ng buong katawan.’

Mga paggalaw sa pang-itaas na katawan

Magbigay ng mga bagay na mahahawakan, maikakaway, makakalog, mapapatunog, maihahagis, mapatatamaan o masasalo.

Mga mungkahi para sa kagamitan:

Mga bola, pom-poms, maliliit na beanbag, pamalo raketa, quoits, tamborin, banderitas, basyong-lalagyan, kaldero at palanggana.

Mga paggalaw sa pang-ibaba ng katawan

Magbigay ng mga bagay na maililipat-lipat, padiretso o paikot.

Mga mungkahi para sa mga kagamitan:

Mga bukluran, tunnel, foam noodle, cone, gulong, kahon, de-kolor na kwadrangong carpet, mga pangmarkang tisa at kumpol ng mga dahon.

Pag-akyat-akyat

Palaging pag-iisipan ang kaligtasan ng mga bata kung nagpapalano ng mga pag-aakyat-akyat na gawain. Ngunit, ang mga bata ay dapat hayaang makaranas ng mga nababagay na peligro.

Mga mungkahi para sa kagamitan:

Mga inaakyatang balangkas, mabababang sanga, hagdanan, lubid, batong tapakan at kahon.

Paninimbang

Ang mga pambabalanseng pagkilos ay hindi dapat mataas, at ang edad ng bata ay dapat laging titingnan sa pagtatayo ng kagamitan.

Mga mungkahi para sa kagamitan:

Mga beams, maugang tabla, tablang kahoy, troso, guhit ng tisa, tinatapakang troso at bato.



Pagtatayo

Kabilang sa pagtatayo ay ang pagpapatas ng mga bagay, o nagbubuo ng gaya ng mga bahayan (cubby houses).

Mga mungkahi para sa kagamitan:

Mga bloke ng kahoy, buhangin, timba, kahon, ilang tablang kahoy, gulong, lumang tela at muwebles.

Malikhaing paggalaw

Mga mungkahi para sa kagamitan:

Musika, mga kagamitang pang-musika, kuliling, rattles, banderitas at laso.





Mga ideya sa paggalaw para sa mga isa-hanggang –limang taong gulang

Pang-ibabang katawan

Kasamang mga halimbawa ay paglundag, pagsipa, pagmartsa, paglalakad at pagtakbo.

Magsimula sa:

- *paglundag* sa kumpas ng tugtog ng musika o sa mababang trampolin
- *pagsipa* sa malaki, nakapondong hinanginang mga bola, nilukot na papel o mga plastik na basyong lalagyan
- *pagmamartsa* sa kumpas ng tugtog ng musika o paglibot sa mga muwebles
- *paglalakad* sa iba't-ibang mga tinatapakan o paglibot sa iba't-ibang mga bagay
- *pagtakbo* lulusot sa nakataling mga papel na banderitas.



Ituloy sa:

- *paglundag* sa ibabaw o palibot ng isang bagay gaya ng mga lubid, cones o de-kolor na kwadrangong carpet; para sa malayo-layong mga agwat na ginagaya ang isang hayop
- *pagsipa* na gamit ang alinmang paa, o para sa malayo-layong mga agwat at mas matataas
- *pagmamartsa* ng pahilis, patalikod at paharap o nauuna ang kabilang paa
- *paglalakad* sa iba't-ibang mga direksyon, bilis at hugis, nakatingkayad o gilid ng lubid
- *pagtakbo* ng patalikod, palibot sa isang bagay na nakaharang o sa malayo-layong mga agwat.

Pang-itaas ng katawan

Mga halimbawa ay pagtatayo, pamamalo, paghahagis at paghuhukay.

Magsimula sa:

- *pagtatayo* ng malaki, magaan na mga bagay, gaya ng mga kadbord na kahon, kargahan ng gatas o timba
- *pamamalo* malaki, nakapondong mga bolang pangbaybay-dagat o nilukot na mga papel (gamit ang mga kamay)
- *paghahagis* ng mga pom-pom, malalaking bola o beanbag
- *paghuhukay* sa loob ng mga kahon may mga bandana o lana (gamit ang mga kamay).

Ituloy sa:

- *pagtatayo* ng mga maliliit at malalaking mga bagay, gaya ng mga kahon, patpat o bloke
- *pamamalo* ng mabagal gumulong na mga bola, ng isang kamay pagkatapos iyong kabilang kamay naman
- *paghahagis* ng isang kamay pagkatapos iyong kabilang kamay naman, o sa isang patatamaan
- *paghuhukay* ng gamit ang mga pala o lumang mga lalagyan sa lupa o buhanginan.

Buong katawan

Kasamang mga halimbawa ay pagsasayaw, pag-akyat at paninimbang.

Magsimula sa:

- *pagsasayaw* sa iba't-ibang mga kwento, tunog at indayog, o sa mga tinatambol na instrumento
- *pag-aakyat* sa muwebles, mga unan, dumaraan sa mga bukluran o ilalim ng sobrekama
- *pagababalanse* sa pagitan ng mga linyang ginuhit ng tisa, sa loob ng bukluran, sa ibabaw ng malaki at pantay na mga tinatapakan.

Ituloy sa:

- *pagsasayaw* sa iba't-ibang bilis o mga bagay gaya ng banderitas, o pag-aaral ng mga hakbang sa sayaw
- *pag-aakyat* pataas at pababa sa mga lubid at hagdanan o ibabaw ng kahon at akyatang mga balangkas
- *pagbabalanse* sa mga tabla ng isang paa, na nakataas ang mga kamay o nakatingkayad.



Ang larong panlabas para sa mga edad isa hanggang limang taon

Ang mga bata na gumugugol ng lalong maraming oras sa labas ay kadalasang nagiging lalong aktibo. Ang paggamit sa isang lugar sa labas na nasisilungan ay nagbibigay sa mga bata na maging aktibo sa lahat ng klase ng panahon, at kahit na nasa labas sila na medyo malamig ang panahon, hindi tatablan ng pangkaraniwang sipon. Ang mga lugar sa labas ay kadalasang nagbibigay ng maraming espasyo, at mga pagkakataon na makakagamit ng kanilang malalaking mga kalamnan at makaranas ng paggalaw sa ibat-ibang hubog, tulin at direksyon. Ang paglalaro sa labas ay nagpaparaya din sa mga bata na magpakarumi at mag-ingay.



Ang larong panlabas ay nagbibigay sa mga bata ng mga pagkakataon upang:

- makagawa ng mga malalaking paggalaw
- makasubok ng mga *bagong* paggalaw
- may magaspang at patumba-tumbang paglaro
- mapahusay ang kanilang mga kakayahan sa pagbalanse, kalakasan at koordinasyon
- maghanap ng may pakikipagsapalaran at manood at maggalugad sa kalikasan
- magpaunlad sa kanilang pagkamalikhain
- matuto sa kanilang mga pagkakamali
- makayanan ang kanilang mga pagkatakot at magkaroon ng katigasan.

‘Pagsasapalaran’ sa mga panlabas na laro

Kahit na ang panlabas na paglalaro ay parang mapeligro, ang mga bata ay kailangan ng mga pagkakataong maglaro ng malaya at galugarin ang mga paligid ng palaruan. Hayaan ang mga batang humantong sa lalong mataas na lebel ng pagagalugad upang matulungan sila na masubukan at mapamahalaan ang mga bagong gawain. Kagaya ng ‘magaslaw at patumba-tumbang’ paglalaro, ang paglalaro sa labas ay mahalaga sa paglaki ng parehong mga babae at lalaki. Ang sa paningin ng ilang mga nakatatanda na na napala sa ‘mapeligrong’ paglalaro ay maaaring isang epekto ng kasiyasiyang karanasan sa aktibong paglalaro, gaya ng:

- pagiging marumi at maingay
- pagiging lamutak
- pagkakaroon ng maliliit na mga gasgas, bukol at pasa
- pagharap sa mga matataas, iba’t-ibang mga tinatapakan at mga lugar ng bagong palaruan at bagay.

Dapat mahikayat ang mga magulang na payagan ang kanilang mga anak na sumali sa mapeligrong laro at matutong maintindihan na ang mga pakinabang ay mas malaki kaysa sa mga panganib.

Aktibong paglalaro at mga kabataang may mga kapansanan

Lahat ng mga batang may mga kahusayan ay nakikinabang sa pisikal na pagkilos at paglalaro. Lubhang mahalaga ang pakikisali ng mga magulang kung nakikipag-ugnayan sa mga batang may mga kapansanan. Mahalagang malaman sa mga magulang ang detalye ng kapansanan ng kanilang anak, at kung paano ito nakakaapekto sa pang-araw-araw na mga ginagawa at kakayahan. Mahalaga ring pag-usapan ang mga pinagkakagustuhan, inaayawan at mga kakayahan pati na ang mga minimithi ng magulang para sa kanilang anak. Tanungin kung posibleng makontak ang propesyonal sa kalusugan ng bata para sa dagdag na impormasyon. Makakatulong kayo sa pamamagitan ng pagiging matiyaga at mapanglubag sa pakikisama sa mga batang may kapansanan.



Mga paalala sa panlabas na paglalaro...

Maging Matalino Sumunod sa mga polisiya ng proteksyon
Tungkol Sa Araw laban sa sikat ng araw – pampahid,
(Be SunSmart®) masisilungan, sombrero at nababagay na
mga damit.

Mamahala Tiyakin na aktibo ninyong pamamahalaan ang
mga bata kung nasa tubig, mga mataas na
lugar, mga baitang, mga bakod, mga hayop o
maliliit na mga bagay.

Damit Hikayatin ang mga magulang na suotan
ang mga bata ng damit at sapin sa paa na
nababagay sa pagiging aktibo.

Tubig Tiyakin na ang bata ay umiinom ng maraming
tubig kung naglalaro sa labas, lalo na kung
mainit ang panahon.

Makisali Makisali sa laro ng mga bata at suportahan
sila sa panlabas na paglalaro. Tiyakin na ang
laro ay pinangungunahan pa rin ng mga bata.



Mga bata mula sa iba't-ibang kultura

Ang iba't-ibang kultura ay may mga pagkakaibang mga maselang damdamin na dapat lang igalang.

- Kausapin ang mga magulang kung anong ibig sabihin ng aktibong paglalaro sa kanilang bansa at kultura.
- Hilingin sa mga magulang na magdala ng sari-saring musika, mga kagamitan o mga laruan.
- Hikayatin ang iba't-ibang istilo ng pagsasayaw at paggalaw.
- Itanim sa isip ang mga iba't-ibang pananaw tungkol sa paglapit ng katawan at damit sa ibang tao.

Mga rekomendasyon sa pagiging ligtas

Ang bawa't estado at teritoryo ay may kanya-kanyang mga sariling pamatnubayan at rekomendasyon para sa pagiging ligtas sa lugar ng panloob at panlabas na palaruan at alinsunod sa mga pamantayan ng Australya. Ang inyong paalagaan ay dapat na sumusunod sa mga regulasyong nababagay sa kanyang lugar.



Pala-upong ugali at oras ng panonood



Seksyon 2: Pisikal na Gawain

Ang ‘pala-upong ugali’ ay isang salitang ginagamit sa paglalarawan ng panahong ginugugol hindi aktibong mga gawain na hindi kinakailangan ng maraming enerhiya. Ang panonood ng telebisyon ay isang karaniwang pala-upong pagkilos. Ang mga batang nagpapalipas ng mahahabang oras na di-aktibo ay malamang na magkakaroon ng mas mahinang pagkalinang sa pisikal, sosyal at pag-iisip. Ang pagpapalano at paghihikayat ng pisikal na gawain sa mga oras na gising ang mga bata ay isang mahalagang bahagi ng pagtataguyod ng malusog na pamumuhay. Ang pagbabawas sa mga mahahabang oras na walang giangawa ng mga bata ay kasing halaga rin ng pagtitiyak na may sapat silang ginagawa.

Ang mga pala-upong gawain ay maaaring pagsasamahin sa **‘nagbubunga’** o **‘di-nagbubunga’**. Ang pala-upong ugali na nagbubunga at tahimik na ‘oras ng pagpapahinga’ (‘down time’) ay kinakailangan din ng mga bata.

Di-nagbubungang pala-upong ugali:

- Ang panonood ng telebisyon at DVD para maaliw.
- Paglalaro ng mga larong nasa harap ng ‘screen’ tulad ng hawakhawak, video o kompyuter.
- Ang pinipigilan ng bata nang mahahabang oras gaya ng nasa upuan ng kotse, mataas na upuan, porta-cot o karwaheng pambata.

Nagbubungang pala-upong ugali:

- Pagbabasa, pakikinig ng mga kwento o panonood ng mga aklat.
- Tahimik na paglalaro, tulad ng sa mga gawaing masining at galing ng kamay (craft), pagdidibuho at mga palaisipan.
- Pagtulog.

REKOMENDASYON

Ang mga batang wala pang dalawang taong gulang ay hindi dapat na magpalipas ng anumang oras sa panonood ng telebisyon, iba pang elektronikong medya (DVDs, kompyuter at iba pang mga larong elektroniko).

Bakit walang panonood para sa batang wala pang dalawang taon?

Ang mga bata ay hindi dapat pinipigilan o hinahayaang di-aktibo (habang gising) sa mahahabang oras, lalo na sa harap ng telebisyon. Bago pa matutong lumakad ang bata, kailangan nila ng maraming oras na magsanay sa mga kilos tulad ng pag-aabot, pagsipa at pagdama. Sa paglaki, ang mga bata ay nagiging malikot at mag-uumpisang gumapang at maglakad, patuloy silang nangangailangan ng maraming oras para makakilos ng malaya, maging mapaglikha, magsanay ng mga bagong kilos at makipaglaro sa iba.

Ang panonood ay hindi inirerekomenda sa mga batang musmos at kabataang wala pang dalawang taong gulang, lalo na sa paalagaang pangmusmos, dahil ito ay:

- 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





REKOMENDASYON

Para sa mga batang dalawa hanggang limang taong gulang, ang pag-upo at panonood ng telebisyon at paggamit ng iba pang elektronikong media (DVD, kompyuter at ibang panlarong elektroniko) ay dapat limitahan ng mababa sa isang oras sa isang araw.

Bakit nililimitahan ang panonood sa mga batang dalawa-hanggang-limang taong gulang ?

Karamihan sa mga bata ay mabibilad sa panonood sa tahanan, at sa karamihan sa mga bata, ito ay labis-labis. Sa paalagaang pangmusmos, maaaring ipasyang ang panonood sa screen ay huwag ng isali sa programa, o limitado lang sa natatanging mga okasyon.

Sa mga nagsisimulang humakbang at bago mag-eskwelang mga bata, ang mahabang oras ng panonood sa screen ay may kinalaman sa:

- lalong hindi aktibo, panlabas at malikhaing oras ng paglalaro
- lalong peligro na maging sobra sa timbang
- mga ugaling pagkain ng hindi nakakalusog
- mas mahinang mga kagalingan sa pakikipagsosyalan
- mas kakaunting mga pagkakataong mapa-unlad ang mga kahusayan sa pag-iisip
- mas mabagal na mapa-unlad ang mga kahusayan sa pakikipag-usap at panandaliang memorya
- mga ugali sa panonood ng telebisyon na magpapatuloy hanggang sa kahabaan ng pagkabata.

REKOMENDASYON

Mga sanggol, nagsisimulang humakbang, at bago mag-eskwela na mga bata ay hindi dapat na pala-upo, napipigilan o pinananatiling hindi aktibo ng mahigit isang oras sa isang beses – liban lamang sa pagtulog.

Kung minsan ang mga bata ay naiwang hindi aktibo ng mas matagal kaysa dati, sa mga lugar na gaya ng matataas na silya, karwaheng pambata o upuan sa kotse. Kahit na sa oras ng paglalarong panlabas, ang ilang mga bata ay maaaring mamalaging hindi aktibo.

Ang mga batang may mga matatandang nakakasalamuha habang naglalaro ay lalong magiging aktibo. Maging handa na makisali sa paglalaro at tulungan ang hindi aktibong bata na maging lalong aktibo sa oras ng paglalaro.

- maglakad at magbisikleta kaysa sa laging nasa stroller o upuan ng kotse
- tumulong sa pag-iimis ng mga laruan, mga damit o pinamili
- maglaro ng mga simpleng bagay, tulad ng mga timba, pagdadamit ng pangsining o lumang mga kahon o lalagyan
- gumawa ng malalaking paggalaw at subukan ang mga bagong bagay
- maglaro sa labas sa mga oras na may araw pa.

‘Ang mga batang may mga matatandang nakakasalamuha habang naglalaro ay lalong magiging aktibo.’



Ang mga bata mula sa lahat ng mga kultura

Ang iba't-ibang mga kultura ay may iba't-ibang mga pinahahalagahan at tradisyon sa mga bagay na pala-upong ugali at pababang oras. Kung nakikipagtrabaho sa mga pamilyang mula sa iba't-ibang kultura:

- Alamin kung ano ang ginagawa nila sa oras ng tahimik at pamamahinga.
- Hingin sa mga magulang na magbigay ng mga tahimik na paglalaro at mga aklat na kumakatawan sa kanilang kultura.
- Ipaalam sa mga pamilya ang mga rekomendasyon tungkol sa panonood at walang pisikal na aktibidad.



‘Ipaalam sa mga pamilya ang mga rekomendasyon tungkol sa oras ng panonood at walang pisikal na aktibidad.’



Mga buod ng rekomendasyon sa pagkasilang hanggang limang taon





Seksyon 2: Pisikal na Gawain

Mga buod ng rekomendasyon sa pagkasilang hangang limang taon	Pagkasilang–1 taon	1–2 taon	2–3 taon	3–5 taon
Rekomendasyon sa gawaing pisikal	Mula sa pagkasilang, 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.

Karagdang impormasyon

Sumangguni sa mga pagkukunan sa inyong estado at teritoryo ganoon din sa mga natatanging impormasyon ng paalagaan.

Masustansyang 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 (ASCI)

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 Dental Association

T: (02) 9906 4412

W: www.ada.org.au

***Australian Dietary Guidelines and 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 1800 812 942

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.asn.au

Gawaing Pisikal

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)

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

Raising Children Network

W: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (SPARC)

T: +64 4 472 8058 (international)

W: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



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.



Seksiyon 3: Karagdagang Babasahin

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.

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.