

Mga matatamis na inumin

Ang mga matatamis na inumin ay hindi kinakailangan bilang kasali sa malusog na diyeta, dahil hindi ito nagdudulot ng maraming nutrisyon. Ang mga matatamis na inumin ay bumubusog sa mga bata at nakakawala ng gana para sa ibang makakain. Dahil sa napakataas na nilalamang asukal, ang mga matatamis na inumin ay nagiging sanhi ng pagkasira ng ngipin at nakakapagdulot din ng sobrang dagdag na timbang sa mga bata.

Kasama sa mga matatamis na inumin ay:

- mga inuming kola
- pinalasang tubig na mineral
- pinalasang gatas
- kordyal
- mga inuming pang-isport
- mga inuming pampasigla
- mga inuming galing sa prutas
- katas ng prutas.

Kung paminsan-minsan kayong nagbibigay ng mga inuming matatamis, magbigay lamang ng kaunting bahagi, at hindi araw-araw. Upang malimitahan ang paggamit ng asukal, dagdagan ng tubig ang mga inuming pampalamig kung magbibigay nito.

Iwasang magbigay ng matatamis na inuming nakabote, dahil ito ay sanhi ng pagkasira ng ngipin at nagbabawas sa ganang kumain ng mga bata. Bigyan lamang sila ng kaunting matatamis na inumin sa tasa, kung mayroon man.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Ang kahalagahan ng pag-inom ng tubig

The importance of drinking water

Para sa dagdag na impormasyon

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

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

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Ang tubig ay kinakailangan sa buhay. Ang mga maliliit na bata ay lalong namemeligro sa pagkauhaw at matuyuan ng tubig sa katawan, kaya dapat palagi silang may maiinom na tubig.

Ang mga inuming matamis, o mga inuming maraming asukal, ay 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya'. Ang mga ito ay paminsan-minsan lang dapat ibinibigay, at kaunting-kaunti lang.

Tubig para sa mga sanggol

Ang gatas ng ina ay siyang taman-tamang pagkain para sa mga bata hanggang maging anim na buwang gulang at dapat ipagpatuloy bilang pangunahing inumin hanggang sa 12 buwan. Ngunit, mula sa anim na buwan, ang malamig nang pinakulong tubig ay pwedeng ipainom mula sa bote o tasa bilang pandagdag na inumin.

Tubig para sa mga nagsisimulang-humakbang na sanggol

Ang tubig ay dapat palaging mayroon sa lahat ng oras. Dapat maglaan ng tubig sa oras ng pagkain at miryenda, at saka magpainom ng tubig sa pagitan ng pagkain at miryenda. Kayang-kaya na ng mga bata ang uminom ng tubig sa tasa, at hindi na kailangang painumin pa sa bote.

Tubig para sa mga batang nasa hindi pa nag-eeskwelang-edad

Ang tubig ay dapat palaging mayroon sa lahat ng oras. Magbigay ng tubig bawat pagkain at miryenda, at tiyaking may tubig galing sa gripo sa pagitan ng pagkain upang matulungan ng mga bata ang kanilang sarili. Hikayatin ang mga batang nasa hindi pa nag-eeskwelang edad na ibuhos ang kanilang tubig sa tasa mula sa pitsel. Ang mga batang di pa nag-eeskwela ay kinakailangang magkaroon na rin ng kanilang sariling tubig sa bote upang matulungan nila ang kanilang sarili sa pag-inom anumang oras.

Ang mga batang nagsisimulang humakbang ay dapat hikayating uminom ng humigit-kumulang nang isang litrong tubig bawat araw. Ang mga may tatlo hanggang limang taong gulang ay nangangailangan ng humigit kumulang na 1.2 na litro ng tubig bawat araw.

Mga pabatid para sa pagbibigay ng tubig sa mga bata

- Palaging maglagay sa madaling maabot ang isang pitsel na tubig na bagong kuha sa gripo.
- Sa mga maiinit na araw, ilagay ang pitsel ng tubig sa repridyereytor.
- Magpadala ng may etiketa, malinaw na bote ng tubig sa pag-aalagaan ng mga bata araw-araw.
- Magdala ng nasa boteng tubig kapag lumalabas papuntang mga pamilihan o parke.
- Tiyakin na ang mga may-edad ay maging magi tularan sa pag-inom din ng saganang tubig!

Gatas na walang halo

Ang gatas na walang halo o pampalasa ay isa ring importanteng inumin ng mga bata, at maaaring ibigay ito habang kumakain o nagmimiryenda sa mga batang higit nang 12 buwan. Inatang huwag magbigay ng labis na gatas na walang halo, lalung-lalo na bago kumain – ang mga bata ay madaling mabusog sa gatas at hindi na makakakain. Bigyan ng reduced-fat, hindi pinalasang gatas ang mga batang may higit nang dalawang taong gulang. Ang mga gatas na binawasan ng taba ay hindi karapat-dapat sa mga batang kulang pa sa dalawang taon gulang.

