

Mga inumin

Ang pinakamahasay na inumin ng inyong anak ay tubig. Maglagay ng tubig sa pambaunan ng inyong anak bawat araw.

Ang mga hindi isali

Mga inuming matatamis tulad ng soft drink, nilagyan ng panlasa na tubig mineral, nilagyan ng panlasa na gatas, cordial at inuming prutas ay lahat pawang 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya'. Hindi sila nagbibigay ng tamang sustansiya at maaaring magpapabusog ng mga bata, na magpapatamlay sa kanilang gana para kumain ng mga nakapagpapalusog na pagkain. Ang mga matatamis na pagkain ay maaaring pinagsisimulan din ng pagkasira ng ngipin at pagiging mataba at hindi kasali sa isang malusog na pambaunan.

Maglagay ng mga sarisaring pagkain sa pambaunan ng inyong anak bawat araw. Tiyakin na ang mga pagkaing nailagay sa pambaunan ay kabilang sa mga pangkat ng mga primeryang pagkain (basic food groups).

- 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).

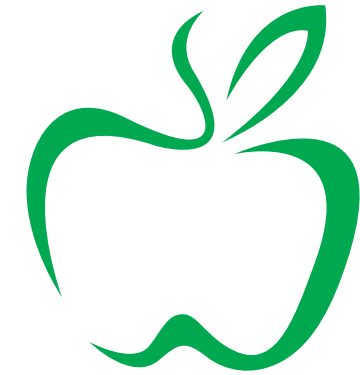
Kung kayo ay nagbabalot ng mga pagkain na kinakailangang ireprihereytor (katulad ng keso, taho, gatas o nalutong itlog o karne), gumamit ng ininsuladong supot ng pagkain na may nagkayelong tubig sa botelya sa loob. Ito ay nagmementena sa lamig ng pagkain at maiiwasan ang pagkasira nito.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Mga ideya sa pambaunan:

Mga pagkain habang nasa lugar ng mga paalagaan ng mga bata

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Para sa dagdag na ideya sa kainan at miryenda

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.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



Kailangang magdala ng pananghalian at miryenda para sa inyong anak habang siya ay nasa pang-araw na paalagaang pampamilya, paalagaan ng bata o kindergarten kung ang mga lugar ay hindi nagpapakain. Ang mga bata ay may maliliit pang mga tiyan kaya ang kanilang enerhiya at pangangailangan sa nutrisyon ay mahusay na matatapatan sa pamamagitan ng mga maliliit na sukat ng pagkain at miryenda na nakatamang-agwat sa buong araw.

Hindi dapat ibigay ang gatas ng baka bilang pangunahing inumin sa mga sanggol na wala pang 12 buwang gulang. Maaaring magamit ang kaunti nito sa ibang mga pagkain pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan. Inirerekomenda ang karaniwang puno ng krema na gatas para sa mga batang isa hanggang dalawang taong gulang, at ang karaniwan na bawas sa taba na gatas ay angkop para sa mga batang mahigit dalawang taong gulang.

Depende kung ilang oras mamalagi ang inyong anak sa paalagaan, baka maghanda lamang kayo ng isang miryenda o pananghalian at isa o dalawang miryenda. Ang regular na pagkain at miryenda ay nakakatulong sa inyong anak na magkonsentrasyon, maglaro at magkaroon ng kawili-wiling araw.

Mga ideya sa pananghalian

- Isang sanwits, maliit na pita wrap o nakapulupot na maliit na tinapay (roll) na may mga palaman gaya ng:
 - minasang itlog na may letsugas
 - pinilas na karne ng manok na may keso at letsugas
 - tuna, mais at letsugas
 - lamang-dibdib ng pabo na may pipino at letsugas
 - manok, chutney at mga supang ng alpalba
 - malamig na karneng inihaw, chutney, letsugas at kamatis
 - vegemite at keso
 - makremang keso at kinudkud na karot
 - abokado, kamatis at letsugas
 - minasang saging
- Ilang kraker o bibingkaang may keso
- Isang maliit na hiwa ng malamig na maruya (frittata)
- Isang lutong bahay na malasang tinapay (muffin) – mula sa zucchini o mais at keso
- Isa o dalawang hiwa ng lutong-bahay na pitsang pita

Ang mga dapat hindi isali

Iwasang maglagay ng mga matatamis na palaman sa mga sanwits, halimbawa: ang halaya (jam), pukyutan (honey), binubudbod o ipinapahid na tsokolate.

Panatiliing malamig ang pananghalian sa pamamagitan ng paggamit ng ininsuladong pambaunan na may nagyelong tubig sa bote o ice brick sa loob.

Mga ideya sa pangmiryenda

- Maliit at sariwang piraso ng prutas: dalandan, saging, apricot, peras, sirwelas o isang langkay ng ubas
- Ginayat na prutas: mansanas, kahel, pakwan o pinya
- Isa o dalawang piraso ng kraker na may keso o vegemite
- Isa o dalawang maliit na pikelets – subukang haluan ng kinudkud na prutas or gulay
- Pinalasang scone – kalabasa o keso
- Ilang hiwa o sticks ng gulay na may sawsawan (tiyaking palambutin sa mainit na tubig ang mga matitigas o mahimaymay na gulay)
- Isang maliit na baso ng taho
- Isang hiwa ng keso

Ang mga hindi isali

Ang mga nakapaketeng pangmiryenda katulad ng muesli bars, fruit straps, barreta ng tsokolate, karmelitos, donuts at potato chips. Ito ay ‘mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya’, mga pagkaing mataas sa enerhiya(‘kilojoule’); dagdag na asukal, asin at/o babad sa taba (saturated fat) at kakaunti ang sustansya.

Kung gusto ninyong maglagay ng isang ‘treat’ (pabuya) sa pambaunan ng inyong anak, pumili ng ibang bagay na hindi pagkain. Ang isang maliit na sulat o drowing ninyo o isang maningning na sticker ay maaaring isang magandang sorpresa paminsan-minsan. Hindi kinakailangang maglagay ng ‘mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya’ sa pambaunan.