

Mga mahirap pakainin

Ang mga nagsisimulang humakbang na bata ay lalong mabagal ang paglaki kumpara sa mga sanggol at di-regular ang kanilang ganang kumain. Dahil dito, sila ay maaaring mahirapang pumili ng mga makakain. Ang ilang mga lalong matandang gulang, bago-mag-eskwelang bata ay maaari ring mabusisi (choosy) sa pagpili ng makakain. Mahalaga na ang mga may-edad ay hindi masyadong maalahanin tungkol sa pagkain, dahil magdaragdag ang pagkasentro nito sa pagkain na maaaring magpagrabe pa sa sitwasyon.

Kung ang inyong anak ay mahirap pakainin:

- Tiyaking hindi sila busog sa inumin o mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' bago kumain o magmiryenda.
- Gawing regular ang mga kaugaliang ginagawa sa kainan.
- Gawing kawili-wili ang kainan at hindi nakakaaburido.
- Huwag suhulan o parusahan ang bata kung ayaw kumain.
- Tiyakin na kayo at mga iba pang may-edad ay nagbibigay ng huwaran sa nararapat na asal sa kainan.
- Ipagpatuloy ang pagbibigay ng mga pagkaing dati nang inayawan. Paminsan-minsan ang mga bata ay kailangang makatikim sa bagong pagkain bago niya ito magiging kilalang-kilala.
- Magbigay ng mga bagong pagkain kasama ng kilala na nilang mga pagkain.
- Magbigay ng taning na 20 hanggang 30 minutong katagal sa bawat kainan. Pagkatapos ng oras na ito, alisin lahat ng mga sobrang pagkain at paalisin ang bata sa mesa. Huwag magbigay ng kapalit na pagkain o inumin hanggang sa susunod na kainan o miryendahan.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Mga magagandang kaugalian sa kainan

Positive eating practices

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



Mga oras ng kainan ng pamilya

Magkaroon ng oras upang umupo at kumain kayo bilang isang pamilya. Ang kainan ay dapat kawili-wili – kung saan ang mga bata at may edad ay maaaring makipagsalamuha at nasisiyang magkakasamang kumakain. Maghikayat na mag-uusap ang mga may edad at bata at iwasan ang anumang mga pagkaisturbo sa oras ng kainan sa pamamagitan ng pagsasara ng telebisyon. Hikayatin ang mga bata na tumulong sa paghahain at paglilinis ng mesa.

Bigay ng mga matatanda, desisyun ng mga bata

Maghain ng mga pagkain sa paraang puwedeng makapagdesisyon ang mga bata kung gaano karami ang kanilang kakainin. Kung maghain kayo ng pagkain sa kusina o sa mesa, mahalagang magbigay kayo ng sari-saring mga masustansiyang pagkain. Pabayaang magdesisyon ang mga bata kung ano at gaano karami ang kanilang kakainin.

Ang mga maliliit pang bata ay maaaring mangangailangan ng tulong sa kanilang pagkain. Kung kayo ay nagpapakain sa inyong anak, bayaan ninyo siyang magsabi at huwag ninyong piliting magpatuloy kumain kung siya ay busog na.

Magbigay ng mga pagkain at miryenda sa regular at nahuhulaang agwat na pagitan

Ang mga bata ay kinakailangang kumain ng maliliit na bahagi sa regular na oras upang patuloy ang kanilang enerhiya sa maghapon. Magtalaga ng oras ng pagpapakain ng bawat kainan at miryenda, at gawin itong regular bawat araw. Malaking tulong kung alam ng mga bata kung kailan ang susunod na kainan o miryenda.

Puwedeng magbago ng mga iskedyul ng miryenda kung kinakailangan. Bigyan ng pagkakataon ang mga bata na makapagligpit sa kanilang ginagawa bago maghugas ng mga kamay at umupo sa mesa. Sa ganito, hindi sila madaling maistorbo at magiging lalong interesado sa pagkain na inyong inihanda.

Huwag palaging magpakain sa buong maghapon. Nakakaapekto ito sa pagkakaalam ng mga bata kung kailan sila nagugutom at kumain dahil sa nagugutom na sila.

Ang ginagampanang papel ng mga may-edad

Ang mga may-edad ay mga pinagtutularan. Ang mga bata ay matututo ng marami mula sa pagmamatyag at pakikinig kung ano ang mga nangyayari sa kapaligiran nila. Sa pamamagitan ng pakikiharap sa mga bata sa kainan at paghihikayat para sa malulusog na pag-uugali, ang mga magulang ay nakakasuporta sa mga kabataan sa pagpapanatili ng malusog na mga gawi sa pagkain.

Mga bagay na dapat tandaan:

- Samahan ang inyong anak sa kainan at miryenda.
- Kumain ng mga pagkaing kapareho sa kinakain ng inyong anak.
- Hikayatin ang inyong anak na tikman ang lahat ng uri ng pagkaing inihahain.
- Bayaan ang inyong anak na pumili kung ano at gaano karami ang kakainin sa mga naihang pagkain.
- Bayaan ang inyong anak na kumuha ng sariling kakainin.
- Huwag gamitin ang pagkain bilang pangdisiplina o pagbuaya.

