

Paano uumpisahang pakainin ng mga solidong pagkain

Habang ang mga buong pagkain ay sinisimulang ibigay, sadyang mahalaga na patuloy pa rin ang pagpapainom ng gatas. Dapat magpatuloy bilang pangunahing inumin ang gatas ng ina para sa mga sanggol hanggang sa pagsapit ng 12 buwang gulang (o mas matagal pa kung gusto mo). Maaaring ang mga sanggol na umiinom ng pormulang pangsanggol ay magpapatuloy nito hanggang sa 12 buwang gulang.

Hangga't ang mga pagkaing mayaman sa iron ay kabilang sa mga unang pagkain, maaaring simulang ibigay ang mga pagkain sa anumang pagkakasunud-sunod at sa bilis na angkop sa sanggol. Ang pagkakasunud-sunod at bilang ng pagkain na sinisimulang ibigay ay hindi mahalaga. Ang paunti-unting pagbibigay ng mga buong pagkain ay hindi kinakailangan.

Pagsulong sa kakayahang kumain sa tasa

Ang mga sanggol ay matututong kumain mula sa tasa sa maagang edad at sila ay handa nang matuto nito mula sa ika-pitong buwan nila.

Habang patungo na sa pagkain sa tasa ang inyong sanggol, ibalita ito sa mga kawani at tagapag-alaga ng paalagaan upang gumamit din sila ng tasa sa pagpapainom sa inyong sanggol. Hindi na ninyo kailangang magpadala ng mga bote bawat araw.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Mga unang pagkain: Ang mga ipinapakain sa paalagaan

First foods:

Food provided by the early childhood
setting

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



Pagsisimulang magpakain ng mga solido

Sa edad na mga 6 na buwan, ang pagkain na gatas mula sa suso o pormulang pangsanggol ay hindi na sapat sa mga pangangailangan sa nutrisyon ng sanggol. Iba pang mga pagkain ang kinakailangan niya para pandagdag sa mga iniinom na gatas, at sa edad na ito ang mga sanggol ay handa nang matutong kumain ng mga solido at mararanasan niya ang mga bagong lasa at himaymay. Ang mga kakayahang ito ay magiging batayan sa mga hinaharap na asal at kagustuhan sa pagkain.

Makipag-usap sa mga kawani at tagapag-alaga ng paalagaan ng bata tungkol sa mga uri ng pagkain na kinakain ng inyong anak sa bahay. Ang mga kawani at tagapag-alaga ay makakapagpayo sa inyo kung ano ang kinain ng inyong anak sa maghapon doon at kung siya ay nasisiyahan sa mga bagong pagkain.



Anong mga pagkain ang sisimulan...

Maaaring simulang ibigay ang mga pagkain sa anumang pagkakasunud-sunod at sa bilis na angkop sa mga sanggol kung ang kayarian (texture) ay angkop sa yugto ng kanyang paglaki.

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

Makipag-usap sa mga kawani at tagapag-alaga at ipaalam sa kanila kung ano ang mga pagkaing nasubukan na ng iyong sanggol, at kung paano siya humuhusay sa mga kayarian (textures).

Ang mga peligro na mabulunan sa mga sanggol

May mga pagkaing maaaring peligro na mabulunan ang mga musmus pang bata na kung saan ang mga ngipin at ang kakayahan sa pagnguya ay hindi pa buo. Ang mga paalagaan ay magkakaroon ng mga polisiya na nakatalaga upang mabawasan ang peligro na mabulunan ang mga bata.

Upang mabawasan ang peligro na mabulunan:

- Magbigay ng mga pagkaing may himaymay na bumabagay sa kakayahan ng sanggol – simulan sa mga makinis at malambot na pagkain, susunod ang mga pagkaing tinadtad at saka ang mga pagkaing pampamilya.
- Kudkurin, lutuin o masahin ang mga mansanas, karot at iba pang mga matitigas na prutas at gulay bago ibigay sa mga bata.
- Ang mga buong mani, popcorn at iba pang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na buong pagkain ay hindi dapat ibigay sa mga bata.

'Umpishan ng mga makinis at malambot na mga pagkain...'

