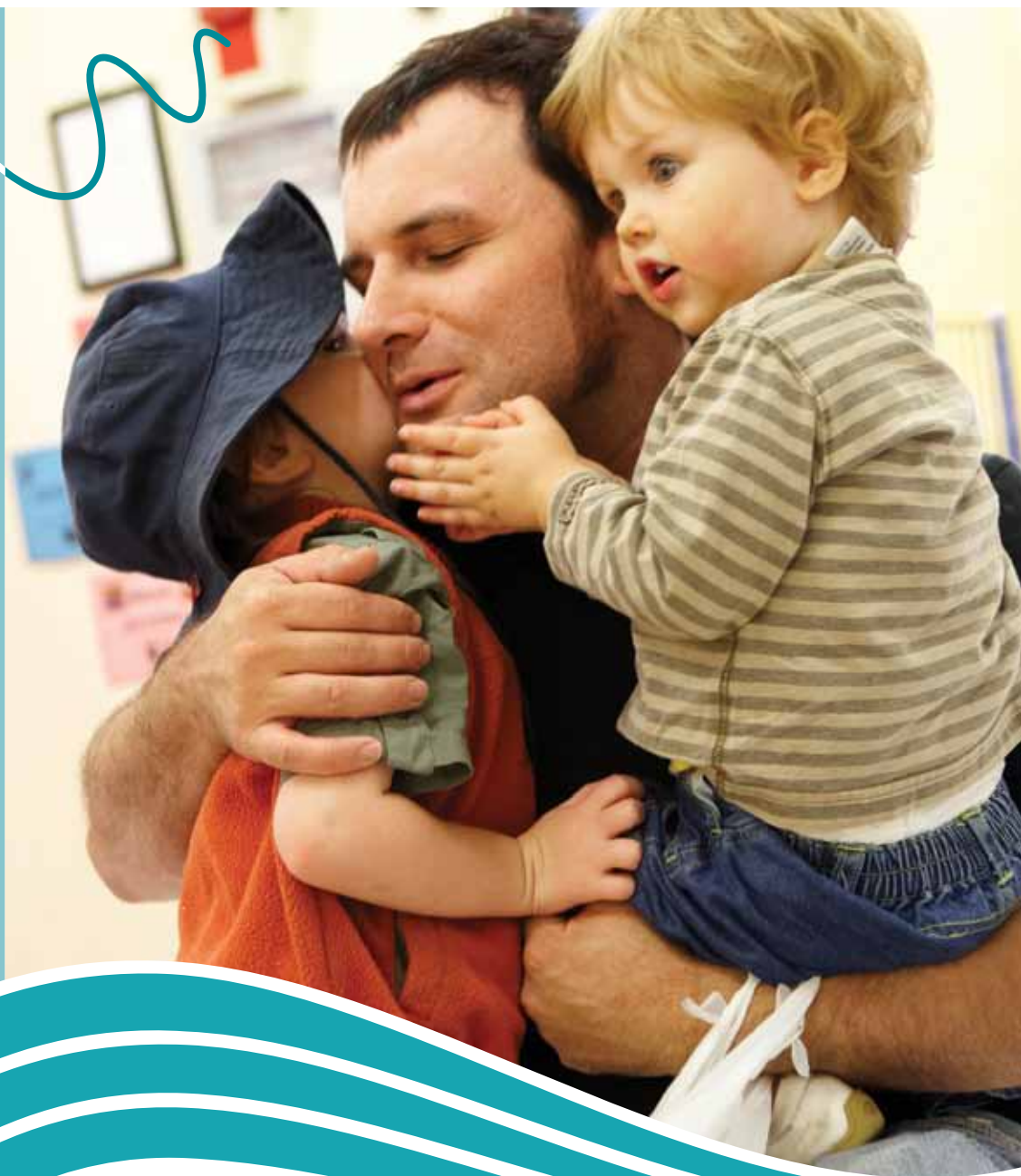


GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
MALUSOG NA PAGKAIN AT PISIKAL NA GAWAIN PARA SA MGA UNANG TAON NG PAGLAKI

PAMPAMILYANG AKLAT



FAMILY 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-mageskwela (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

Pampamilyang Aklat



Mga Nilalaman

Paunang Salita ng Ministro	i
Panimula	2
SEKSIYON 1: MALUSOG NA PAGKAIN	
Pagpapasuso	5
Pormulang pansanggol	10
Pagsisimulang magpakain ng mga solido	13
Mga pagkain ng pamilya	20
Kaligtasan ng pagkain	42
SEKSIYON 2: GAWAING PISIKAL	
Gawaing pisikal	51
Pagkasilang hanggang isang taon	54
Isang taon hanggang limang taon	59
SEKSIYON 3: KARAGDAGANG BABASAHIN	
Karagdagang impormasyon	72
Pagbibili ng mga mapagkukunang Get Up & Grow	76
Mga Pagpapasalamat	77

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 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 wastong pagkain at gawaing pisikal ay batay sa tatlong mahahalagang pambansang pangkalusugang dokumentong 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.

Ang mga mapagkukunan ay naglalaman ng mga mungkahi sa mga

gawaing pisikal na humihikayat sa mga kawani ng paalagaan, tagapag-alaga at mga pamilya na gawing prayoridad ang paglalaro ng mga bata sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga pagkakataong maglaro sa positibong kapaligiran. Dagdag pa, ang mga patnubay sa malusog na pagkain ay magtataguyod sa pag-aalok ng mga mapagpipiliang masustansyang pagkain para sa mga bata, at nagbibigay ng pagkakataon sa kanila na kumain ayon sa kanilang pagkagana. Ang mga patnubay ay mayroon ding mga payo na nakakatulong sa pagbubuo ng positibong pag-uugali sa pagkain at pagkawiling kumain – maging ang pagkain man ay galing sa paalagaan o sa bahay.

‘Ang mga pamilya at mga kawani ng paalagaan at tagapag-alaga ay may mahalagang tungkulin sa pag-unlad ng mga bata.’

Ang *Pampamilyang Aklat* ay isa sa mga apat na mapagkukunang aklat sa *Get Up & Grow*, at layunin nitong matulungan ang mga magulang at pamilya na magkatulungan sa mga paalagaan na magtaguyod ng mga pag-uugali sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal. Para sa iba pang kaalaman sa malusog na pagkain at gawaing pisikal, tingnan ang Seksiyon 3: Karagdagang Babasahin.

Dagdag pa sa apat na aklat na mapagkukunan (*Aklat ng Tagapamahala/Tagapag-ugnay, Aklat ng mga Kawani/Tagapag-alaga, Pampamilyang Aklat at Pagluluto para sa mga Bata*) may mga karagdagang materyal, kagaya ng paskil at etiketang ipinasadya para sa mga paalagaan ng mga bata, at mga polyetong ginawa para sa mga magulang. Ang mga polyeto ay nagbibigay ng dagdag na impormasyon sa malusog na pagkain at gawaing pisikal na maaari ninyong gamitin sa bahay. Ang mga pamilya at mga kawani at tagapag-alaga ng sanggol ay may mahalagang papel sa pag-unlad ng mga bata. Ang mga impormasyong nasa aklat na ito ay tutulong sa inyo sa pakikipagtulungan sa paalagaan upang ang inyong anak ay bumangon at lumaki.

Pagpapasuso



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Ang gatas ng ina ang pinakamabuting pagkain para sa iyong sanggol, at ang tanging pagkaing kailangan para sa humigit-kumulang unang anim na buwan. Lalong mabuti kung ipagpapatuloy ninyo ang pagpapasuso sa inyong sanggol sa unang taon, at lampas pa kung nais ninyo at ng sanggol. Hindi ibig sabihin na natigil na ang pagpapasuso kung kayo ay pabalik na sa trabaho – ang patuloy na makapagpapasuso ng gatas ay isang espesyal na ugnayan para sa iyo at ng inyong sanggol, habang masasanay kayong dalawa sa isang bagong gagawin. Ngunit, maraming mga ina ang nagtatanong kung paano ito magagawang mangyari.

Paano ako magpapasuso kung ang aking sanggol ay nasa paalagaan?

Kung ang inyong sanggol ay may ilang buwan pa lamang at sumususo nang mabuti, kadalasan ay masaya silang masasanay sa magkasamang pagpapasuso at pag-inom mula sa bote. Maaari ninyong pasusuhin ang inyong sanggol sa umaga at sa gabi, at bigyan sa bote ng ipinalabas na gatas ng ina kung malayo kayo sa kanya. Ang mga batang may pito o walong buwang gulang ay kadalasang makakayanang uminom ng gatas ng ina mula sa tasa sa araw at saka sumuso kung malapit kayo sa kanya. Ang pagpapalabas ng inyong gatas kahit malayo kayo sa inyong sanggol ay magpapanatiling may gatas ka, at may nakahandang magagamit sa mga oras na kayo ay nasa malayo.



Paano ko paghandaan ang aking pagbabalik sa trabaho?

Ang inyong paalagaan ay dapat na mayroong impormasyong mapagkukunan ng mga detalye kung paano maipagpapatuloy ang pagpapasuso habang ang inyong sanggol ay nasa paalagaan. Mahalagang tawagan ang inyong pinapasukan at alamin kung saan maaaring magpalabas ng gatas. Ang ilang malalaking pinapasukan ay may natatanging lugar para sa gagawing ito; sa ibang lugar ng mga trabaho, maaari kayong gumamit ng isang silid o opisina, at itrangka ang pintuan upang may pagkapribado kayo. Tingnan din kung mayroong reprimytor na paglalagyan ng gatas ninyo. Sa pagdadala ng gatas, kailangan din ninyo ang isang maliit na sisidlang may insulasyon at bloke ng yelo o nagyelong tubig sa bote. Pag-usapan ang inyong pangangailangan at mga mapagpipilian bago bumalik sa trabaho.

Ang paalagaan ay tutulong na maisagawa ang mga bagong gawain at magbibigay ng mga payo sa pagpapasuso ngayong babalik na kayo sa trabaho.

Maliban kung ang trabaho ninyo ay di-buong araw o malapit sa paalagaan ng inyong sanggol, kailangan ninyong ilagay ang ipinalabas ninyong gatas sa mga boteng pag-iinuman ng inyong anak sa araw. Maaari kayong magpalabas ng gatas sa pamamagitan ng kamay, bombang kinakamay o de-kuryente. Kung ano man ang inyong desisyon, kailangan kayong magsanay sa pagpapalabas ng gatas bago kayo bumalik sa trabaho at humingi ng tulong kung kinakailangan. Kailangan kayong magpalabas ng gatas katulad sa oras ng inyong pagpapasuso. Kung ang inyong anak ay iinom sa bote sa unang pagkakataon, kailangan ding mag-ensayo nito bago pa ang unang araw ng pagpapasuso sa bote.





Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Listahan sa paghahanda ng inyong pagbalik sa trabaho:

- ☐ Tawagan ang paalagaan at ang inyong trabaho upang malaman ang mga detalye at pagsasa-ayos.
- ☐ Magtanong sa trabaho kung saan maaaring magpalabas ng gatas, kung maaaring gamitin ang pridyeler, at kung maaari kayong magkaroon ng mga panandaliang pamamahinga kung kinakailangang magpalabas ng gatas.
- ☐ Sanayin ang pagpapalabas ng gatas sa inyong napiling pamamaraan.
- ☐ Tiyakin na ang inyong sanggol ay may-kakayahang uminom sa bote (o kayang uminom sa tasa, kung may sapat na gulang na).
- ☐ Tiyakin na mayroon kayong sapat na dalang bote na aabot sa kahit dalawang araw – isang araw na pwedeng gamitin na paglalagyan ng ipinalabas na gatas, isang araw na pwedeng ipabaon sa paalagaan, at kaunting dagdag (kung ikaw ay may sobrang gatas, na puwedeng i-priser para sa ibang araw).
- ☐ Tiyakin na mayroon kayong dalawang lalagyang may insulasyon – isang paglalagyan ng gatas para sa paalagaan at isang paglalagyan ng ipinalabas na gatas buhat sa trabaho na iuwi ninyo sa bahay.
- ☐ Mag-isip ng mabuting paraan na maisulat nang **maliwanag** ang buong pangalan ng inyong sanggol at ang petsa na gagamitin ang gatas sa mga bote, upang hindi ito mabubura o maaalis kapag nabasa (halimbawa, isang permanenteng pantatak o panulat na hindi tinatablan ng tubig).
- ☐ Tandaan, kung ikaw ay nagpapasuso, ang pinakaligtas na opsyon ay huwag uminom ng alak at ilalayo ang sanggol sa usok ng sigarilyo



Paano ibibigay ang gatas ng ina sa aking sanggol?

- Ang gatas ng ina ay dapat dalhin sa paalagaan na nasa loob ng mga napakuluang boteng plastik – isang bote bawa't pakain, at sapat na gatas bawa't boteng iinum. Dalhin ito sa isang lalagyang may insulasyon na may yelo o nagyelong bote ng tubig at **may tatak na maliwanag** (panulat na hindi tinatablan ng tubig) na buong pangalan ng inyong sanggol, at ang petsang gagamitin ito.
- Ang mga bote ng gatas ay itago sa pridyider hanggang oras na ng pakakainin ang inyong sanggol.
- Ang gatas ng ina ay sinadya para sa inyong sanggol, at mahalaga na ito ay ibibigay ng mga kawani at mga tagapag-alaga sa tamang sanggol. Bago mapakain, dalawang kawani ang magtsi-tsek na ang pangalang nasa bote ay tama at pipirmahan ang kasulatan ng pagpapakain sa inyong sanggol.

**'Ang gatas ng ina ay
dapat dala-dala sa loob ng
sisidlang may insulasyon...'**



Nahihirapan akong magpalabas ng aking gatas sa araw. Ano ang aking mga mapagpipilian?

Kung hindi mo gustong magpalabas ng karagdagang gatas para sa bote, o ikaw ay nahihirapan, maaaring magpasuso kayo sa umaga at sa gabi at magbigay ng pormulang pang-sanggol sa araw. Kung ang pagpapasuso ay nakasanayan na, maraming mga ina ang tuloy na makapagbibigay ng sapat na gatas para sa mga di-madalas na pagpapakain, at marami sa lalong matandang sanggol ang nasisiyahan sa ganitong ginagawa. Kung gusto ninyong magbigay ng pormula sa araw, kinakailangan ninyong alamin ang mga patnubay ng paalagaan.

‘Subukang gawing lalong madalas ang magpalabas ng gatas nang makailang beses pa...’

Ilan sa mga ina ay nahihirapan sa pagpapanatili na may sapat na gatas sa ganitong limitadong bilang ng pagpapakain, kung ang pagpapakain at pagpapalabas ay nabawasan na. Subukang gawing lalong madalas ang pagpapalabas ng gatas nang makailang beses upang maparami ulit ang daloy ng gatas, o marahil tanggapin ninyo na nagtapos na ang pagpapasuso sa inyong sanggol.

Darating ang panahon na ang inyong sanggol ay titigil sa pagsuso. Batiin ang inyong sarili sa napakagaling ninyong ginawa – sapagkat, habang ito ay madaling nagagawa ng ilang ina, mahirap na trabaho ang mag-alaga ng sanggol, magtrabaho, magpasuso at magpalabas ng gatas. Gayunpaman, ibinigay ninyo sa inyong sanggol ang posibleng pinakamabuting simula sa buhay.

Ang karagdagang impormasyon sa pagpapasuso at tulong ay makukuha sa Kapisanan ng Pagpapasuso ng Australya, sa kanilang web: www.breastfeeding.asn.au o sa pantulong sa pagpapasuso sa telepono, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).

Pagpapasuso ng Pormulang Pansanggol

Pasususuhin ko ba ang aking sanggol ng pormula?

Ang gatas ng ina ang pinakamabuti para sa mga sanggol, at habang karamihan sa mga ina ay pwedeng magpasuso sa bagong-silang, may ilang ina ang hindi maaari dahil sa mga karamdaman o sa mga iniinom na gamot. Kung kayo ay may mga pag-aalala sa pagpapasuso, makipag-usap sa espesyalista sa pagpapasuso (lactation), doktor, o nars sa komunidad.

Makakapili kayong magpapasuso ng bahagya lang sa inyong sanggol, at dagdagan ang kanilang pagkain ng pormulang nararapat sa mga sanggol. Kung hindi kayo makapagpapasuso, o nagpasyang di-magpapasuso, ang pormulang pansanggol lamang ang ligtas na mapagpipilian para sa inyong sanggol.

Kung pinili mong gumamit ng pormula, ito dapat ang tanging pagkaing ibibigay sa iyong sanggol para sa humigit-kumulang unang anim na buwan. Ang gatas ng ina o pormulang gatas pangsanggol (infant formula) ay dapat ipagpatuloy habang sinisimulan ang pagbibigay ng mga buong pagkain, at iwasan ang ibang inumin hanggang sa pagsapit ng 12 buwang gulang.

Katulad ng pagpapasuso ng ina, ang pagpapasuso mula sa bote ay nagbibigay ng pagkakataon sa inyo na mahawakan, mayakap, at makausap ang inyong sanggol habang pinapakain. Hindi lamang ito magpapatuwa sa inyong sanggol, kundi ang mga pakikipaglambingan ay mahalaga sa pag-unlad at pagkatuto ng inyong sanggol.

Palaging mamalagi sa kinaroroonan ng inyong sanggol habang siya ay pinapakain. Huwag maglagay ng kalso sa bote o iwanang mag-isa ang sanggol na may bote, dahil ang gatas ay maaaring bumuhos nang malakas at mabulunan o magkaroon ng impeksiyon sa tainga ang sanggol.



Paano ang pagtimpla sa pormula?

Kailangan ang mga bote at tsupon ay dapat napakuluan bago gamitin. Palaging timplahin ang mga pormulang pansanggol ayon sa tagubilin na nasa sisidlan. Basahin itong mabuti upang matiyak na tama ang sukat ng pormulang idadagdag mo sa pinalamig na napakuluang tubig, at ihalo itong mabuti. Hindi na kailangang magdagdag pa ng anumang sangkap sa pormula.

Ang tubig na para sa pormula ng sanggol ay ihanda sa pamamagitan ng pagpapakulo ng sariwang tubig sa kawa o pitsel at pakuluin ito ng 30 segundo (o, sa de-koryenteng kawa, hanggang magsara). Ang tubig ay dapat palamigin bago gamitin. Pinakamabuting ihanda ang bawat bote mga ilang sandali bago ibigay sa inyong sanggol, gayun pa man ang nakahandang pormula ng sanggol ay maaaring manatili sa pridyeder nang hindi lalampas sa 24 oras.



Palaging painitin ang pormula sa plangganang yero para sa tubig na hindi lalamapas ng 10 minuto, at huwag sa microwave. Ito ay upang ang bote ay pantay na naiinitan at hindi makakapaso sa labi ng inyong sanggol. Damahin ang temperatura ng pormula sa loob ng tagiliran ng inyong pulsuhan (wrist) bago ipasuso sa inyong sanggol – ang gatas ay dapat maligamgam, hindi mainit. Itapon ang pormulang natira pagkatapos kumain ang sanggol.

Paglilinis ng mga boteng para sa mga sanggol

Ang mga bote ay dapat na napakuluan, at na-disempektado upang siguradong hindi ito magdadala ng anumang mga impeksiyon. Ito ay magagawa sa pamamagitan ng ilang paraan, kabilang na ang pagpapakulo, sa pamamagitan ng de-kuryenteng pagpapakuluan, kimikong pang-isterilasyon, o sa pag-pakuluang microwave. Alin mang paraan ang mapili, siguraduhin lamang na sunding mabuti ang mga tagubilin.

Paano ako magbibigay ng pormula kung ang aking sanggol ay nasa paalagaan?

Bawat araw, ibigay ang pinakuluang bote at tsupon, kabilang na ang nasukatang pulbos ng pormula sa paalagaan ng inyong sanggol. Isulat dito ang petsa, ang pangalan ng inyong sanggol, at ang sukat ng tubig na dapat ihalo sa pormula. Bilang kahalili, maaari din kayong hilingang magbigay ng mga boteng puno na ng tamang sukat ng napakuluan at napalamigang tubig – ito ay upang ang mga kawani at tagapag-alaga ay hindi na magpapakulo at magpapalamig ng tubig sa bawat pagpapakain.

Hindi ligtas ang magtimpla ng pormulang pansanggol sa bahay at pagkatapos ay dadalhin sa paalagaan ng mga bata bawat araw, dahil may panganib na tumubo ang mga masasamang mikrobyo sa inihandang pormula.

Paano naman ang gatas ng baka?

Hindi dapat ibigay bilang pangunahing inumin ang gatas ng baka sa mga sanggol hangga't wala pa silang 12 buwang gulang. Maaaring maghalo ng kaunting puno ng krema (full-cream) na 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 magbigay ng mga buong pagkain



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Sa bandang anim na buwang gulang, ang inyong sanggol ay nakahanda nang sumubok sa mga solidong pagkain. Ito ang panahong magsisimula siyang mangangailangan ng mga sustansya sa ibang mga pagkain, bukod sa mga galing sa gatas ng ina o pormula. Huwag tumigil sa pagpapasuso kapag nagsimula nang sumubok ang inyong sanggol ng mga buong pagkain.

Dapat na ipagpatuloy ninyo ang pagpapasuso hanggang ang inyong sanggol ay may 12 buwang gulang na, at patagalin pa kung nanaisin ninyo. Ang pagkakahalo ng gatas ng ina at mga solidong pagkain ang pinakamabuti sa inyong sanggol sa edad niyang ito. Kung bahagya kang nagpapasuso o pinapainom ng pormulang gatas ang inyong sanggol, dapat itong magpatuloy habang sinisimulang ibigay ang mga buong pagkain, at hanggang sa pagsapit ng 12 buwang gulang.



Paano ko malalaman kung kailan uumpisahan ang pagbibigay ng mga solidong pagkain?

Ilang mga palatandaan na handa na ang inyong sanggol na sumubok sa mga solidong pagkain ay:

- pagpapakita ng pagkawili sa pagkain
- nadagdagan ang ganang kumain
- ang kakayahang umupo nang tuwid na may kaunting pag-alalay
- mahusay na pangangasiwa ng ulo at leeg.

Kung kayo ay di-tiyak kung ang inyong sanggol ay handa na sa mga solidong pagkain, makipag-usap sa mga kawani o tagapag-alaga sa inyong paalagaan, sa inyong lokal na doktor o nars ng mga bata.

Gaano kadalas ko iaalok ang mga bagong pagkain sa aking sanggol?

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.

‘Hangga’t ang mga pagkaing mayaman sa iron ay kabilang sa mga unang pagkain, maaaring simulang ibigay ang mga pagkain sa anumang pagkakasunud-sunod ...’





Anong mga pagkain ang nararapat na kainin ng aking sanggol?

Mag-alok ng sari-saring mga pagkain sa inyong sanggol, at kasama rito ang mga may ibat-ibang lasa at himaymay. Hindi kailangang lagyan ng asin, asukal, o ibang pampalasa sa pagkain ng mga sanggol. Kung ang pagkain ay nangangailangan ng panlabnaw, maaari ninyong lagyan ng gatas ng ina, napakuluhan at napalamig na tubig, o inihanda na pormulang pansanggol. Kung kailangang dagdagan ng likido ang pagkain, maaari kang magdagdag ng pinakuluhan at pinalamig na tubig o gatas ng baka.



Mga pinong pagkain lang muna ang ibigay sa inyong sanggol, hanggang ito ay matutunan niyang kainin nang walang maraming abala. Ang kahusayan ng inyong sanggol sa pagkain ay madaling susulong, at pamaya-maya lang ay makapagbibigay na kayo ng mga namasang pagkain. Pagsapit ng mga walong buwan, ang karamihan sa mga sanggol ay nakakahawak na ng pagkain at malamang gusto nang kumain ng nagsasarili. Himukin ninyong gamitin ang kanyang mga kamay at daliri – ito ay magbubuo ng kasanayan na tumulong hindi lang sa pagpapakain, ngunit pati na rin sa ibang bahagi ng pagkakatatuto. Ang mga pagkaing madadampot ay mabuti sa mga sanggol – halimbawa, maliliit na piraso ng nalutong karne, luto na o malambot na prutas o gulay, at tinapay.

Asahan na magkakaroon ng maraming kalat habang ang mga sanggol ay nagsisiyasat ng mga makakain at pagkakain, at habang natututong gumamit ng tasa at kutsara. Subukang maghain ng mga pagkain sa mga lugar na di-baleng magkalat, o maglagay ng tuwalyang papel o tuwalyang pampunas sa ilalim ng kinauupuan ng bata. Sa gulang niyang ito, huwag mabahala sa pagtuturo ng asal sa hapag-kainan o ipatupad ang ‘wastong paraan ng pagkain’ – matutunan ito ng sanggol pagdating ng wastong panahon.

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.



Pagsulong sa pagpapakain mula sa tasa

Ang mga sanggol ay maaaring matutong gumamit ng tasa mula sa maagang edad, at karaniwang nakahanda nang umunlad ang mahalagang kasanayang ito mula sa may pitong buwang gulang. Dahil ang gatas ng ina ay maaaring ibigay sa tasa, ang ilang mga pinasususong mga sanggol ay nakaka-iwas sa paggamit ng bote at tuluyan nang kakain mula sa tasa, habang patuloy pa rin na sumususo. Pagkalampas ng anim na buwang gulang, maibibigay na ang karagdagang inumin ang napakuluang, pinalamig na tubig sa bote o tasa.

Hindi kinakailangan ng mga sanggol ang mga matatamis na inumin na kagaya ng kordyal, pampalamig na kola at katas ng prutas. Ang mga matatamis na inumin ay nagpapabawas ng gana para kumain ng mga masustansyang pagkain, at nagpapalaki ng panganib sa pagkakabulok ng mga ngipin. Ang mga matatamis na inumin ay hindi dapat ibigay, lalo na kapag ipapainom mula sa bote.

‘Hindi kinakailangan ng mga sanggol ang mga matatamis na inumin na kagaya ng kordyal, pampalamig na kola at katas ng prutas.’

Bagama’t ang tubig ay paminsan-minsang ibinibigay sa bote pagkatapos ng anim na buwan (o mas maaga para sa mga sanggol na laki sa pormula), pinakamahusay ang paggamit ng tasa. Sa bandang 12 hanggang 15 buwang gulang, karamihan sa mga sanggol ay nakakagamit na ng tasa upang pawiin ang kanilang pagkauhaw, at pwede nang hindi gamitin ang bote. Ang mga sanggol na patuloy na umiinom sa bote sa loob ng dalawang taon ay maaaring umiinom ng maraming gatas at nababawasan ang ganang kumain sa ibang mga pagkain – na nakakadagdag sa posibilidad ng pagkakaroon ng kakulangan sa iron. Ang pagtigil sa pag-iinom sa bote ay maaaring mahirap gawin, kaya’t tiyaking humingi ng tulong o payo sa mga kawani o tagapag-alaga sa inyong paalagaan ng mga bata, o sa inyong lokal na nars ng mga bata.

Ang ilang mga sanggol ay maayos na nakakalipat mula sa pag-inom sa bote tungo sa pag-inom sa tasa – ngunit ang iba ay lalong gugustuhing manatili sa bote dahil nakasanayan na nila ito. Ipaalam sa mga kawani at tagapag-alaga kung kayo ay nagbabalak na huminto sa pagpapainom sa bote, para masuportahan kayo sa inyong mga ginagawa.

Mga pabatid kung kailan ninyo gustong ipatigil ang pagpapasuso sa bote:

- Umpisahan sa pamamagitan ng pagbibigay ng inumin (gatas o tubig) sa isang tasa sa araw.
- Kapag ang inyong sanggol ay umiinom na sa tasa sa araw, itigil na ang boteng ‘panggising’. Sa halip, mag-alok na lang ng tubig sa bote o gatas sa tasa. Maaaring kinakailangan ng ilang araw upang masanay sa pagbabagong ito.
- Ang bote sa oras ng pagtulog ang siyang pinakamahirap na isuko ng mga sanggol. Mag-alok ng inumin sa tasa, yakapin ang inyong sanggol at patahimikin siya sa pamamagitan ng pagkanta o pagbasa ng aklat. Kung gusto ninyo, mag-alok ng tubig sa bote. Kailangang maging mapagtiis –maaaring tatagal ito ng ilang araw.





Ang mga kapahamakang mabulunan sa mga sanggol

Ang mga sanggol at mga maliliit na bata ay may karagdagang kapahamakan na mabulunan sa mga pagkain o inumin. Mahalagang umupo ang mga bata habang kumakain, at sila ay pangasiwaan sa lahat ng oras.

Karaniwan sa mga maliliit na bata ang 'masamid', sa pamamagitan ng pag-uubo o pagdura, habang sila ay natututong kumain. Ito ay magkaiba sa pagkabulunan at hindi dapat maging sanhi ng pag-aalala. Gayunman, ang pagkabulunan na humahadlang sa paghinga ay isang pangmedikal na emerhensiya.

Upang mabawasan ang kapahamakang mabulunan:

- Pangasiwaan ang mga maliliit na bata habang sila ay kumakain.
- Huwag ilagay ang mga sanggol na may bote sa tiheras o kama, at huwag magtungkod ng mga bote.
- Tiyakin na ang mga sanggol ay nasa gulang na at handa nang kumain bago mag-alok ng mga solidong pagkain.
- Pakainin lamang ang mga bata kung sila ay gising at alerto.
- Huwag piliting kumain ang bata.
- Mag-alok ng mga pagkaing may nararapat na himaymay – umpisahan sa mga pino at malalambot na pagkain at saka tutuloy patungo sa mga pagkaing pampamilya.
- Kayurin, lutuin o masahin ang mga mansanas, karot at ibang mga matitigas na prutas o gulay bago i-alok ang mga ito sa iyong sanggol.
- Huwag magbigay ng pira-pirasong mga matitigas na hilaw na prutas at gulay, mani, popcorn o iba pang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na buong pagkain sa mga bata.



Mga pagkaing pampamilya

Bagamat ang mga kinakailangang nutrisyon ng inyong anak ay magbabago habang siya ay lumalaki at umuunlad, ang masustansiyang pagkain ay palaging mahalaga. Sa bandang 12 buwang gulang, ang mga bata ay nakahanda nang lumasap sa mga pagkaing pampamilya.

Ang mga maliliit na bata ay nangangailangan ng malawak na hanay ng mga masusustansiyang pagkain na tutulong sa kanilang pag-unlad at pananatiling malusog. Karaniwan sa mga bata na magpabago-bago ang gana sa pagkain sa araw-araw. Ang mga maliliit na bata ay karaniwang alam kung gaano sila nagugutom at nakakapagpasya kung gaano karami ang kanilang kakainin. Ang iyong tungkulin ay maglaan ng iba't ibang masusustansyang pagkain upang mapagpilian ng iyong anak.



Ano ang mga pangkat ng primeryang pagkain?

Ang mga pagkain sa mga pangkat ng primeryang pagkain ay nagbibigay ng mga sustansyang kinakailangan sa buhay at paglaki. Ang mga pagkaing ito ay kilala rin bilang ‘mga pagkaing pang-araw-araw’. Bawat isa sa mga pangkat ng pagkain ay nagbibigay ng isang hanay ng mga sustansiya, at lahat ay may kinalaman sa pagtulong ng pag-aandar ng katawan. Ang mga gulay, gulay na buto at prutas ay natatangi sa pagtulong ng panlaban sa mga sakit at kinakailangan sa isang masustansiyang diyeta.

Ang 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)

Kabilang sa isang balanseng pagkain ang mga sari-saring uri ng pagkain mula sa limang pangkat ng pagkain, at nagbibigay ng hanay na ibat-ibang lasa at himaymay. Mahalaga na ang karamihan sa mga kinakain natin araw-araw ay galing sa mga pangkat ng pagkaing ito.

Ang ‘mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya’ (tingnan ang pahina 26) sa kabilang banda ay kakaunti ang sustansya at hindi kailangan para sa mabuting kalusugan. Limitahan ang pagbibigay ng mga ito sa inyong anak.

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.

Mga tinapay, sereal, kanin, pasta, pansit at iba pang mga butil

Ang mga tinapay, seryal, kanin, pasta, pansit at iba pang mga pagkaing galing sa butil ay nagbibigay ng mga carbohydrates, na pampasigla sa katawan. Ang mga pinakamabuting pagpilian sa pangkat na ito ay mga wholemeal at wholegrain na mga tinapay, mga seryal at mga malalasang biskwit. Kabilang sa ibang mga mabubuting mapagpipilian ang kayumangging kanin, couscous, pastang wholegrain at polenta.



Mga gulay, butong gulay at prutas

Ang mga prutas at gulay ay nagbibigay ng mga bitamina, mga mineral at himaymay, kaya dapat maisama ang mga ito sa oras ng kainan at miryenda sa bawat araw. Piliin ang sari-saring uri ng mga prutas, mga gulay at mga butong gulay (kasama na mga iba't-ibang kulay, himaymay at lasa) upang magbigay ng malawak na hanay ng mga bitamina at mineral.

Gatas, taho, keso at/o mga panghalili

Ang karaniwang gatas, keso at taho ay ang mga pinakapangkaraniwang pagkain na galing sa gatas, at ang pangunahing pinanggagalingan ng kalsiyum. Ang pagkakaroon ng sapat na kalsiyum ay kinakailangan 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 anim na buwan tulad ng cereal sa agahan, at ang iba pang produktong gatas tulad ng yoghurt, custard at keso ay maaaring ibigay. Ang karaniwang buong-kremang gatas ay inirerekomenda para sa mga batang may isa hanggang dalawang taong gulang, at ang karaniwang bawastaba na gatas ay nararapat sa mga batang mahigit sa dalawang taong gulang. Kung ang mga bata ay hindi maaaring uminom ng gatas ng baka, o kumain ng mga pagkaing galing sa gatas ng baka, sa halip ay maaari silang magkaroon ng inuming soy na pinayaman ng kalsiyum. Maaaring ipakain ang mga rice milk at oat milk paglagpas ng 12 buwang gulang kung puno ito ng calcium at kung full fat ito. Inirerekomenda ang pagsubaybay ng propesyunal sa kalusugan.



Karneng walang taba, isda, manok, itlog, mga mani at mga butong gulay

Kasali sa pangkat na ito ang pulang karne (gaya ng baka, tupa at kanggaro), puting karne (gaya ng baboy, manok at pabo), isda at itlog. Kabilang ang mga pagkaing hindi nagmumula sa mga hayop sa pangkat na ito ay mga mani, mga butong gulay at tofu. Ang karne at ang mga panghalili nito ay mayaman sa protina, iron, zinc, at kinakailangan sa paglaki at pag-unlad ng mga bata. Pinakamabuti ang pumili ng karneng walang taba at manok na walang balat upang matiyak na ang pagkain ng mga bata ay hindi naglalaman ng maraming taba.



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

Ilang mga pamilya ang sumusunod sa mga kagawiang vegetarian. Karaniwan, ang ibig sabihin nito ay ang pag-iwas sa mga produktong nagmumula sa hayop na kagaya ng karne, manok at isda. Maraming mga vegetarian ay kumakain pa rin ng ilang produktong may kaugnay sa hayop na kagaya ng itlog, gatas, keso at taho.

Lalong mahalaga na ang mga vegetarian ay kumain ng sari-saring uri ng mga butong gulay, mga mani, mga buto, at mga pagkaing galing sa butil, upang makuha pa rin ang katumbas nang mga sustansiyang galing sa karne, manok at isda.

Ang mga vegan ay hindi kumakain ng mga anumang pagkain na galing sa hayop. Mahirap na abutin ng mga batang may diyetang vegan ang mga kinakailangan nilang sustansiya dahil kailangan napakaraming kakainin ang bata upang lubos na makuha ang kinakailangang sustansiya. Planuhing mabuti kung ang inyong pamilya ay susunod sa diyetang vegan, at kumonsulta sa isang Accredited Practising Dietitian upang masiguro na ang mga pangangailangan sa kalusugan ng inyong anak ay naibibigay ninyo.

Ano ang 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya'?

Ang 'mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya' ay mga pagkaing mataas sa kilojoule, babad sa taba (saturated fat), dagdag na asukal at/o asin. Ang mga ito ay karaniwang may napakaliit na sustansiya at madalas ay naproseso at nakapakete. Hindi kailangan ang regular na pag-aalok sa mga bata ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya.

Kasama sa mga halimbawa ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya ang:

- tsokolate at mga minatamis
- mga matamis na biskwit, chips at mga malasa at may maraming taba na biskwit
- mga pagkaing prito
- mga pagkaing pastelerya, kagaya ng pastillas, sausage roll at mga kakaning malalagkit
- fast food at mga pagkaing takeaway
- mga bibingka at sorbetes
- mga inuming kola, katas ng prutas, kordyal, inuming pang isport, mga inuming pampasigla, pinalasang gatas at pinalasang tubig.

'Hindi kailangan ang regular na pag-aalok sa mga bata ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya.'





Pagbibigay ng tubig sa mga bata

Ang mga sanggol na wala pang anim na buwan na hindi tanging sumususo ay maaaring mabigyan ng napalamig nang napakuluang tubig. Mula sa anim hanggang 12 buwan, ang malamig-lamig na napakuluang tubig ay maaaring pandagdag sa gatas ng ina o pormula. Para sa mga batang isa hanggang limang taong gulang, ang tubig at gatas ng baka ang dapat na mga pangunahing inuming ibibigay.

Dapat ay nakakainom ng tubig ang mga bata sa maghapon. Kung may mapagkukunan, magbigay ng malinis, at walang panganib na tubig ng gripo sa mga bata – ang pagbili ng nakaboteng tubig ay hindi kinakailangan. Mahalaga rin ang uminom ng purong gatas dahil mahusay itong panggalingan ng kalsiyum. Huwag magbigay sa mga bata ng maraming purong gatas, lalo na bago magkainan, dahil baka mabubusog sila nito at hindi na sila gutom para sa mga pagkain.

Ang mga matatamis na inumin ay hindi bahagi ng masustansiyang pagkain, dahil hindi ito nagbibigay ng maraming nutrisyon. Tubig ang pinakamabuting inumin. At saka, ang mga matatamis na inumin ay nakakabusog sa mga bata (na siyang nagbabawas ng gana sa mga masustansiyang pagkain), at siya ring nagiging sanhi sa pagkabulok ng ngipin at pagiging mataba. Kabilang sa mga matatamis na inumin ang mga kola, pinalasang tubig mineral, pinalasang gatas, kordyal, inuming prutas at katas ng prutas. Iwasang magbigay nito sa mga batang maliliit.



Gawing positibo, mapaglubay at kawili-wili ang mga oras ng kainan

Ang mga oras ng kainan ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga batang magkaroon ng mabuting asal sa lamesa, at matutuhan rin nila ang nutrisyon at mga sari-saring uri ng pagkain. Mahalaga ring sa oras na ito sa pakikipag-ugnay. Mahalagang maki-umpok sa mga bata sa oras ng pagkain at miryenda, at makipag-usap sa kanila nang mahinahon.

Asahan ang kaunting kalat kung ang mga bata (lalo na sa mga maliliit na bata) ay kumakain. Huwag magalit sa anumang kalat, dahil ito ay karaniwang bahagi ng pagkakatuto ng mga bata sa kainan. Ganoon pa man, pagbawalan silang gumawa ng mga masamang pag-uugali katulad ng pagpupukol o pagdudura ng pagkain.

Pangkaraniwan sa ilang mga bata na tumanggi sa ilang pagkain, at ito ay hindi dapat maging sanhi ng pagkabalisa o pag-alala sa mga oras ng kainan. Ang mga bata ay maaaring himukin na subukan ang ilang pagkain, ngunit hindi dapat piliting kumain.

‘Alamin ang mga paraan na magantimpalaan ang inyong anak ng hindi pagkain.’

Mabuti bang gantimpalaan ng pagkain ang aking anak?

Ang paggamit ng pagkain bilang gantimpala ay maaaring magiging dahilan ng hindi malusog na mga pag-uugali sa pagkain. Huwag iugnay ang pagkain sa pag-uugali, at huwag ibigay ang pagkain bilang isang gantimpala o alisin o ipagkait ito bilang parusa. Gayundin, huwag gamitin ang pagkain bilang pang-aliw, dahil maaari itong maging dahilan na aasa ang bata sa pagkain upang siya ay maging komportable.

Alamin ang mga paraan na mabigyang gantimpala ang inyong anak na hindi isinasangkot ang pagkain. Ang pagpuri at pagtaguyod ang madalas na kinakailangan ng bata sa isang matanda, kaya ang mga maliliit na mga gantimpalang di-pagkain na kagaya ng mga etiketa o selyo ay puwedeng gamitin. Hindi nararapat na bigyan sila ng gantimpala kung kumain, o parusahan kung hindi kumain.



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain



Bakit kinakailangan ng mga bata ang sari-saring pagkain?

Ang mga taon ng kamusmusan ay isang napakamahalagang panahon upang maranasan ang bagong mga pagkain at magbuo ng mga mabuting asal sa lamesa at paghirang ng makakain. Ang lalong malawak na mapagpipilian ng mga pagkain na inilalantad sa mga bata sa kanilang kamusmusang taon, magiging lalong nanaisin din nilang malasap ang sari-saring pagkain sa kanilang pagtanda.

Dapat magkaroon ng matiwasay na kapaligiran sa mga oras ng pagkain upang masubukan ng mga bata ang mga bagong pagkain. Regular na mag-alok at humimok ng mga bagong pagkain, at isama ang sari-saring mga lasa, himaymay at kulay. Isama ang mga kilalang pagkain sa mga bagong pagkain, at himukin ang mga bata na tikman ang mga bago. Kahit hindi tikman ng inyong anak ang isang bagong pagkain sa mga unang pagkakataon, uulitin ninyo ang pag-alok nito. Ang pagiging nasa paligid ng ibang mga bata sa mga oras ng kainan ay nagpapalakas din ng loob ng inyong anak upang subukan ang mga bagong pagkain, habang nakikita niya ang mga ibang bata na kumakain at natutuwa rito.

Kailangan ko bang kainin din ang aking mga gulay?

Ang mga bata ay natututo ng marami sa panonood at pakikinig sa mga matatanda. Ang mga magulang ay mga tularan. Kayo ay minamasdan ng inyong mga anak sa mga ginagawa ninyo, at malamang na kayo ay gagayahin. Tiyakin na gawin ang mga malusog na pamamaraan sa pagkain na gusto ninyong palaguin sa inyong anak.

Ilan sa mga pabatid na makakatulong sa inyo bilang isang pagtularan ng mga mabubuting pag-uugali sa pagkain ay mga sumusunod:

- Subukang pagsasamahin ang buong pamilya sa oras ng kainan.
- Makiupo sa inyong anak sa oras ng pagkain at miryenda.
- Kung maaari, ipaupo ninyo ang inyong anak sa hapag-kainan kapag maaari na siyang kumain ng mga solidong pagkain at maaari nang kumain ng pagkain ng pamilya (karaniwang sa mga bandang 12 buwang gulang).
- Hayaang pumili ang mga bata kung ano at gaano karami ang makakain sa mga mapagpipilian.
- Himukin ang mga bata na titikman ang lahat ng mga inihanda sa bawat pagkain.
- Panatiliing mapayapa at positibo ang kainan.





Seksiyon 1: Malusog na Pagkain



Bakit mahalaga sa mga bata na piliin kung gaano karami ang kanilang kakainin?

Ang mga matatanda ay pinagkakatiwalaan sa paghahain ng mga ligtas at masustansyang pagkain sa wastong dami. Ang mga bata na ang magpapasya kung ano at gaano karami ang kakainin. Ito ay nagpapahintulot sa mga bata na kumain ayon sa kanilang kaganahan, at matututong kumilala sa mga palatandaan ng kanilang pagkagutom at pagkabusog.

Ang mga matatanda ang magpapasya sa uri ng pagkaing ihahain sa oras ng kainan, at maaring maghanda ng tig-isang plato ng pagkain sa bawat kasapi ng pamilya o maglagay ng mangkok at plato na kung saan bawat isa ay pipili ng kani-kanilang makakain. Sa ganitong paraan, ang mga bata ang pipili kung ano at gaano karami ang kanilang kakainin.

Kung may dalawang putaheng ihahain sa kainan, kapwa ay dapat masustansya at batay sa mga pangkat ng primeryang pagkain. Ito ay nangangahulugan na ang mga bata ay maaaring kumain sa ikalawang putahe kahit na hindi nila naubos ang una. Huwag piliting kumain ang inyong anak kung ayaw nitong kumain sa kainan o miryenda.

Mga pihikan sa pagkain

Ayaw sumubok ng aking anak sa mga bagong pagkain. Ano ang gagawin ko?

Ang mga sanggol at mga batang malapit nang pumasok sa kindergarten ay hindi palagi ang ganado at maaari silang maging pihikan sa pagkain. Tiyaking magbigay ng mga pagpipiliang masustansiyang pagkain at ipatikim ang bawat pagkain sa anak. Bahala silang magdesisyon kung gaano karami ang kanilang kakainin. Huwag masyadong mabahala sa kanilang pagkain, dahil ito ay maaaring magpapalala lamang sa problema.

Upang mapangisawaan ang isang pihikan sa pagkain, subukan ang mga sumusunod na pamamaraan:

- Tiyakin na ang iyong anak ay hindi busog sa inumin o mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya bago kumain o magmiryenda.
- Panatiliin ang isang regular na oras ng pagkain.
- Gawing masaya ang oras ng kainan.
- Huwag magsuhol o magparusa sa inyong anak kung ayaw kumain.
- Palaging subukang ihain ang mga pagkain na dating tinatanggihan ng inyong anak. Kung minsan ay kinakailangang matingnan ng mga bata ang isang bagong pagkain sa di-kukulangin ng 10 beses bago sila titikim.
- Kung nag-aalok ng isang bagong pagkain, mag-alok rin ng mga nakikilalang pagkain.
- Maging mabuting tularan sa pamamagitan ng kakainin ang mga kaparehong pagkain na ibinibigay ninyo sa inyong anak.
- Magbigay ng takdang oras na mga 20 minuto sa kainan. Pagkatapos nitong oras, alisin ang anumang hindi nakain at payagang umalis ang inyong anak sa hapag-kainan. Huwag mag-alay ng ibang pagkain o inumin hanggang sa susunod na oras ng kainan o miryenda.
- Subukang maging mahinahon palagi at huwag mabahala kung ang inyong anak ay ayaw kumain o kumakain lang ng kaunti.



Tandaan—ang mga bata ay hindi magpapabaya na sila ay magugutom. Kung sila ay malusog at masigasig, huwag mag-alala kung ayaw nilang kumain. Gayon pa man, kung kayo ay nababahala sa mga kaugalian sa pagkain ng inyong anak, makipag-usap sa inyong doktor o isang Accredited Practising Dietitian.



Mga pagkain at miryenda

Ilang beses dapat na kakain ang aking anak bawat araw?

Ang mga bata ay may limitadong kakayahang kumain sa bawat oras ng kainan at nangangailangan na palaging kumakain upang mapanatili ang kanilang sigla at makakakuha ng sapat na mga sustansiya sa buong araw.

Ang regular na ginagawa sa kainan ay siyang magbubuo ng batayan para sa isang malusog at balanseng pagkain. Ang tatlong kainan at dalawang miryenda bawat araw ay tamang-tama sa mga maliliit na bata. Ang mga miryenda ay kasing-halaga sa mga kainan para sa sapat na nutrisyon ng mga bata.

Ang mga miryenda ay dapat nagbibigay ng mga sustansiya na kasukat ng kanilang halaga sa lakas. Ang mga miryenda na nagbibigay ng enerhiya (kilojoules) ngunit walang sapat na sustansiya ay walang silbi sa mga bata at hindi dapat palagiang ibinibigay. Ito ang ‘mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya’.

Karamihan sa mga pagkaing ibinibigay sa oras ng kainan ay maaari ring ibigay na miryenda – kabilang sa mga karaniwang nararapat na miryenda ay mga tinapay, sereal, prutas, gulay at mga inuming galing sa gatas. Ang mga miryenda ay hindi dapat malakihan – isa o dalawang malasang biskuwit na may keso, isang maliit na piraso ng prutas, tinusok na gulay na napasingawan na may sawsawan, o isang maliit na baso ng fruit smoothie ay mabubuting mga miryenda. Tiyakin na palagi kayong nagbibigay ng tubig, o nasa lugar na madali itong makakuha ang mga bata.

Ang mga bata ay malamang hindi kakain nang marami sa kainan kung may aasahan silang miryenda sa takdang oras – ibig sabihin na magsisimula na nilang papansinin ang kanilang gana sa pagkain. Ang mga magulang ay madalas na nababalisa kapag may anak na hindi kumakain, o kumakain ng kulang sa palagay ng magulang. Ang pagkaalam na mayroong miryenda sa takdang oras ay makakatulong sa pagbibigay sa mga bata ng pagkakataon na magpasya kung gaano karami ang kanilang kakainin na hindi na kayo nag-aalala.

Tandaan, ang mga magulang ang magbibigay ng mga masustansyang pagkain at ang mga bata ang magpapasiya kung ano at gaano karami ang kakainin.

Maaaring mabago-bago ang oras ng miryenda, ngunit huwag pabayaang masyadong magutom ang inyong anak dahil maaari itong panggagalingan ng pagka-aburido. Sa kabilang dako, kung pababayaang ninyo sila na laging kumakain nang kaunti, ito ay hahadlang sa kanilang pagkatutong makilala ang pagkagutom at ang kumain bilang kasagutan nito.

‘Tiyaking palaging magbigay ng tubig, o madali itong makukuha ...’



Gaano kahalaga ang almusal?

Ang almusal ay isang napakahalagang pagkain, dahil mahihirapan ang mga bata na pangasiwaan at malibang ang kanilang araw kung mag-umpisa silang gutom. Ang pagkain ng almusal araw-araw ay bahagi ng mahusay at malusog na pamamaraan sa pagkain.

Kung ang mga bata ay hindi nag-agahan:

- lalong mahirap nilang ikontrol ang kanilang pag-uugali upang magiging masaya ang kanilang araw
- mas mahirap silang makakuha ng sapat na sustansiya para sa buong araw
- lalo silang gugutumin at malimit silang kakain ng mga kulang sa sustansyang miryenda dahil ito ay mayroon sa ganoong oras
- sila ay malamang na may sobrang timbang o mataba.

Ang agahan ay hindi dapat magastos o nangangailangan ng matagal na paghahanda – kung hindi, maaari itong simple, masustansiya at madali. Halimbawa, ang pagkain na wholegrain seryal na may gatas at prutas ay masustansiya at madaling ihanda. Hindi na kailangang mag-abala, lalo na sa mga oras na kayo ay maraming ibang ginagawa.



**May ilang umaga na tayo ay nauubusan ng oras para makapag-agahan.
Paano ko matitiyak na ang aking anak ay mayroong makakain?**

Kung minsan ang mga bata ay maaaring napakabagal sa umaga o nagsasabing hindi sila nagugutom. Bilang bahagi ng panimula ng mabuti at matagal na pag-uugali, subukan ang ilang mga ideya.

- Kayo ba ay nag-aagahan? Kung hindi, mahirap na piliting mag-agahan ang inyong anak. Subukang maglaan ng oras na sama-samang mag-agahan ang buong pamilya. Ito ay maaaring mahirap sa umpisa, ngunit pagkaraan ng ilang linggo, magagalak kayo na kalimitan ay nagkakaroon kayo ng mabuting pakiramdam at hindi nagugutom sa pagdaan ng araw.
- Gawing makatotohanan na ang agahan ay bahagi ng pang-araw-araw na gawain.
- Agahan nang kaunti ang inyong araw at tiyaking may sapat na oras na mag-agahan, upang hindi nag-aapura habang kumakain.
- Maghanda ng isang pagkain na mabilis ihanda sa agahan at bigyan ang inyong anak ng ilang mapagpipilian – halimbawa, bigyan ang inyong anak ng pagkakataong pumili sa dalawang nararapat na klase ng pang-agahang seryal kapag ikaw ay namimili.
- Paminsan-minsan ay mag-alok ng isang bagong pagkain sa agahan, kagaya ng isang mangkok ng taho na may tinadtad na sariwa o de-latang prutas.

Maraming bagay ang maaaring mangyari na mag-aantala ng inyong pag-umpisa sa umaga. Kung ang inyong anak ay dumating sa paalagaan na hindi nag-agahan, tiyaking ipaalam ito sa mga kawani. Ang karamihan sa mga paalagaan ay mayroong pagkaing maaaring maging pang-agahan ng inyong anak.

‘Subukang maglaan ng oras na sama-samang mag-agahan ang buong pamilya.’



Mga ideya sa kainan at miryenda para sa mga batang maliliit

I-alok sa inyong anak ang sari-saring pagkain mula sa bawat pangkat ng pagkain bawat araw. Ang mga kakanin at miryenda sa bahay at sa paalagaan ay maaaring magsama ng iba't ibang masusustansyang pagkain at hindi dapat magsama ng mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya o 'mga parangal'. Hindi dapat ibigay bilang pangunahing inumin ang gatas ng baka sa mga sanggol hangga't wala pa silang 12 buwang gulang. Maaaring maghalo ng kaunti nito sa ibang pagkaing ibinibigay pagsapit ng anim na buwan. Ang karaniwang full-cream na gatas ay inirerekomenda sa mga batang may isa hanggang dalawang taong gulang, at karaniwang reduced-fat na gatas ay nararapat sa mga batang mahigit sa dalawang buwan.

Ano ang ilang mga madali, nakakapagpalusog na agahan?

Kabilang sa mga nakapagpapalusog na agahan ang:

- lugaw na may sariwa o de-latang prutas at isang basong gatas
- taho at prutas, o isang fruit smoothie
- tustadong tinapay o krampet na may keso at mga hiniwang prutas
- inihurnong patani sa tustadong tinapay
- tustadong tinapay na may prutas
- mga pikelet na may ricotta at prutas sa ibabaw.



Ano ang maaari kong pambaon sa aking anak?

Kung binibigyan ninyo ang inyong anak ng baon na pangmiryenda at pagkain sa paalagaan, may ilang nakapagpapalusog at kaakit-akit na mga mapagpipilian. Kabilang dito ang mga sanwits, pita wrap o bread roll na may palaman na kagaya ng:

- minasang itlog na may litsugas
- ginutay-gutay na karne ng manok at keso at litsugas
- tuna, mais at litsugas
- dibdib ng pabo na may pipino at litsugas
- keso, chutney at mga alfalfa sprout
- inihaw na karne, chutney, litsugas at kamatis
- vegemite at keso
- makremang keso, ginadgad na karot at mga sultana
- abokado, kamatis at litsugas
- minasang saging.





Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Mga iba pang mapagpipilian:

- malasang biskwit na may mababang taba o bibingkaang may keso
- isang hiwa ng torta
- isang lutong-bahay na malasang muffin – subukan ang pipino o mais at keso
- lutong-bahay na pita pizza.



Panatiliing malamig ang mga baon sa pamamagitan ng paglalagay ng nagyelong bote ng inumin o yelo sa loob ng insuladong pambaunan.

Ano pa ang mga ibang nakapagpapalusog na mga miryenda na pambaon?

Kasama sa mga ibang pampalusog na miryenda na ilalagay sa pambaunan ng inyong anak ang:

- sariwang prutas – buong prutas na tulad ng mga mandarin, saging, apricot, peras at sirwelas, o ginayat na mansanas, dalandan, melon o pinya
- enseladang prutas
- nilagang prutas
- tinapay na may pasas
- tuyong biskwit na may keso, mga palaman o sawsawan
- mga pikelet (maiuhalo ang mga ginadgad na prutas o gulay)
- mga scone –kahit na simpleng may mga palaman, o prutas, kalabasa o keso
- tinapay na may saging
- ‘sariling gawang’ prutas na nakatusok ng matibay
- gulay na hiniwa o hiniwang pahaba at inihandang may sawsawan (tiyaking ilaga ang matigas o mahimaymay na gulay para malambot)
- mga nilagang itlog
- taho
- kesong pahaba.





Paano ang pananghalian sa bahay?

Kasama sa mga ideya ng nadagdagang pampalusog na pananghalian ang:

- sabaw at isang bread roll
- pasta na may sarsa at ginadgad na keso
- mga tira sa hapunan kagabi
- tortang itlog at tustadong tinapay
- isang tustadong sanwits na may mga palamang kagaya ng:
 - tuna at keso
 - kamatis at keso
 - sili o kabute, kamatis at keso
 - inihurnong patani.



Ano ang iba pang mga miryendang nakakapagpalusog?

Maaaring kabilang sa mga nakakapagpalusog na miryenda ang:

- mga sanwits o tustadong wholemeal o wholegrain
- mga krampet
- tustadong tinapay na may raisin at kesong ricotta
- isang mangkok ng seryal at gatas
- prutas – magkakahalo sa isang bandehado o isang uri ng tinadtad/hiniwang prutas
- tinadtad o hiniwang prutas na kasama ng taho o ricottang sawsawan
- sariwa o de-latang prutas na may malaking piraso ng taho
- isang baso ng reduced-fat na gatas
- isang fruit smoothie.





Ano ang maaaring lutuin na panghapunan?

Isang magandang ideya ay ang magkaroon ng listahan ng mga pagkain sa hapunan na pwedeng maaaring maihanda nang mabilisan at magaan. Nakatutulong din ang magligpit ng ilang mga pagkain o sangkap sa paminggalan o priser na maaaring ipainit at maihain sa ilang minuto lamang. Ito ay lalong mabilis, lalong nakakalusog at mas mura kaysa sa mga pagkaing mabili sa mga restoran.

Mga ideyang panghapunan na maihahanda nang walang masyadong pagkabahala o mabilis na mailalabas mula sa paminggalan o priser ay:

- sopas – lutongbahay o nakabalot (subukan ang manok at mais, minestrone o kalabasa at munggo)
- itlog (piniritong itlog, torta o nilaga na may toast soldiers)
- inihurnong patatas na may sahog sa ibabaw (subukan ang tuna, inihurnong patani o keso at coleslaw)
- pizza na lutongbahay (tinapay na pita na may tomato paste, karne at mga gulay, halimbawa: malamig na inihaw na karne, mga kabute, sili at keso)
- pasta (subukan ang may gatang tuna pasta, inihurnong gulay at pasta o spaghetti bolognese)
- stir fry (subukan ang karne ng baka at brokoli stir fry, san choy bau o stir fry na gulay na may tufo at itlog)
- patties (mga matamis na patatas at garbanzos, tuna at mais o karne at gulay na rissoles)
- torta at mga simpleng ensalada
- mga casserole na may couscous
- mga kari at kanin.

Tingnan ang mga paraan ng pagluluto sa *Cooking for Children* para sa karagdagang mga ideya!

Kaligtasan ng Pagkain

Ang kaligtasan ng pagkain ay nagsasangkot sa lahat ng aspeto ng pagpapakain upang ito ay ligtas na kainin – mapangasiwaan ang peligrong mabulunan ng pagkain, maiwasan ang mga alerdyi, pagkasensetibo at mga hindi pagkakahiyang at matiyak na ang pagkain ay hindi nahawahan ng mga mikrobyo.

Mga alerdyi at ang di-pagkakahiyang

Maraming mga dahilan kung bakit ang mga bata ay may masamang reaksiyon sa isang pagkain. Ang sanhi ng reaksiyon ay maaaring isang alerdyi o di-pagkakahiyang sa isang pagkain.

‘Ang alerdyi sa pagkain ay nangyayari sa isa sa bawat 20 mga bata...’

Ano ang mga alerdyi sa pagkain?

Ang mga alerdyi sa pagkain ay sanhi ng reaksiyon ng sistema ng pananggalang sa protina sa isang pagkain. Ang mga pinakapangkaraniwan na pinagmumulan ng alerdyi ng pagkain sa mga batang wala pang limang taong gulang ay mga gatas ng baka, soya, itlog, mani, mga nuwes, 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.

Ang mga palatandaan ng reaksiyong alerdyi ay karaniwang kagyat at maaaring kasama ang pamamantal o singaw sa balat, paglaki ng mga labi, dila o bibig, pagsusuka, pagtatae o kahirapan ng paghinga. Ang malubhang alerdyi ay nagiging dahilan ng reaksiyong anaphylactic, kung saan ang paghinga ay nagiging lubhang mahirap at maaaring maging sanhi ng pagkawala ng malay at malubhang pinsala sa katawan o tuluyang kamatayan. Kung may hinala kayong may alerdyi sa pagkain ang inyong anak, makipag-usap sa inyong doktor, na maaaring magrekomenda ng pagsuri sa alerdyi.



Ano ang di-pagkakahiyang sa pagkain?

Sa mga kaso ng di-pagkakahiyang sa pagkain, ang mga reaksiyon ay karaniwang hindi masyadong malubha. Ang mga palatandaan ng di-pagkakahiyang sa pagkain ay maaaring kasama ang sakit ng ulo, pamamantal at sakit ng tiyan. Kung napapansin ninyo na ang inyong anak ay nakakaramdam ng ganitong mga sintomas pagkatapos kumain, magandang ideya ang makipag-usap sa inyong doktor. Ang inyong doktor ay makakatulong sa pagsusuri ng mga palatandaan, upang makita kung ang mga ito ay may kaugnayan sa diyeta. Pagkatapos ay maaari silang tumulong na kilalanin ang mga natatanging pagkain na kailangang iwasan ng inyong anak.



Pagkakabulunan

Narinig ko na ang mga bata ay maaaring mabulunan sa mga pagkaing gaya ng hilaw na mansanas o karot – ito ba ay totoo?

Ang pagkakatatutong kumain ng lahat ng kayariang mga pagkain ay bahagi ng paglaki. Karaniwan sa mga maliliit na bata ang 'magsuka', sa pamamagitan ng pag-ubo o pagkabusal (spluttering), habang sila ay natututong kumain. Ito ay kakaiba sa nabulunan at hindi dapat maging sanhi para mag-alala. Gayunman, ang nabulunan na humahadlang sa paghinga ay isang pangmedikal na emerhensya.

Ang pinakamahalagang paraan na panlaban upang hindi mabubulunan ang inyong anak ay ang pagtiyak na nakaupo ang mga bata habang sila ay kumakain, at ikaw ay palaging nasa malapit upang mangasiwa. Palaging maingat na isaalang-alang ang kayarian ng mga pagkaing ibinibigay ninyo sa inyong anak. Ang mga maliliit na bata ay nasa panganib na mabulunan ng pagkain dahil sa kanilang maliit na daanan ng hingahan at ang kanilang kaugaliang lumunok ng mga piraso ng pagkaing hindi nanguya nang husto. Ang mga maliliit na piraso na matitigas na pagkain ang pinakamapanganib na dahilan na mabulunan sa mga musmos na bata at sanggol, at dapat iwasan o ihanda ito nang wasto bago ibigay sa mga bata.





Kabilang sa mga pagkain na dapat pag-ingatan ay:

- prutas na matigas at gulay na tulad ng hilaw na karot, tangkay ng kintsay at mga piraso ng hilaw na mansanas (ito ay dapat ginadgad, hiniwang manipis o niluto at minasa upang maiwasang mabulunan)
- mga mani, butil at binusang mais
- matigas o makunat na mga piraso ng karne
- mga tsoriso o longganisa na may balat (alisin ang balat o bumili ng walang balat, at pagkatapos ay hiwain sa maliliit na pabilog upang mapigilan ang mabulunan)
- mga ibang pagkain na maaaring mabali sa matigas na kumpol o pira-piraso.

Ang matitigas na kendi at corn chip ay may peligro ring makasamid, ngunit ang mga ito ay mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya at hindi dapat regular na inaalok sa mga bata. 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).

Kalinisan ng pagkain

Ang mga patnubay sa pagkaing ligtas ay dapat sundin nang mabuti, lalo na kung naghahanda ng mga pagkain para sa mga bata na ang kanilang mga sistema ng panlaban sa sakit ay hindi pa lubos na nabuo.

Ang pagkadumi ng pagkain ay maaaring kabilang 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 dumi, na kagaya ng lason (toxins) na likas na nasa ilang mga pagkain
- mga duming galing sa mga peste
- mga mikrobyo.

Anong mikrobyo ang maaaring nasa mga pagkain?

May mikrobyo sa karamihan ng mga pagkain. Ang pagkasira ng pagkain ay kadalasang sanhi ng mikrobyo, na karaniwang magiging sanhi para ang pagkain ay hindi na makakain at kasiya-siya, ngunit maaaring ito ay hindi nakakasira sa tao. Ilang mga mikrobyo, na tinatawag na mga pathogen, ay masama at maaaring maging sanhi ng pagkalason sa pagkain o gastro-enteritis. Kasama sa mga palatandaan ang pagduduwal, pagsusuka, pagtatae at pagkapilipit ng sikhura.

Ang mga ibat-ibang mikrobyo ay nagdudulot ng ibat-ibang mga sakit – ang ilan ay maaaring kagyat at mahina, at ang iba ay maaaring tunay na malubha, na nagbibigay ng pagkawalang tubig sa katawan at nangangailangan na maospital. Ang pagkalason sa pagkain ay lalong masama para sa mga bata at matatanda dahil ang kanilang sistemang panlaban sa mga sakit ay lalong mahina at lalong mabilis na natutuyuan ng tubig ang kanilang katawan.

Ang bukod-tanging pagkain na walang mikrobyo ay ang mga gawang sintetiko sa mga pagawaang ligtas sa mikrobyo, o mga pagkaing pinainit pagkatapos ginawa – halimbawa, de-latang pagkain at likidong pormulang pansanggol. Ang ibang mga pagkain ay naglalaman ng ilang mikrobyo. Ang pagpapanatiling ligtas ang pagkain ay nangangailangan nang pagpigil sa pagdami ng mga mikrobyo.





Seksiyon 1: Malusog na Pagkain

Ang pinaka-karaniwang sanhi ng gastro-enteritis ay mga sakit na nakakahawa (viral illness) na naisasalin sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa mga tao, sa halip na sa pamamagitan ng pagkain. Itong mga sintomas ay laganap, karaniwan ay napakalubha at maikli. Ang pangangalaga sa kalusugan at ang paghuhugas ng kamay ay napakahalaga, upang malimitahan ang pagkalat ng nakakahawang sakit na gastro-enteritis.

Ang mikrobyo ay madaling lumalaki sa mga pagkaing basa at may maraming sustansya. Ang tawag dito ay mga napakapeligroso ('high-risk') na pagkain. Ang gatas, karne, isda at anumang putaheng naglalaman nitong mga pagkain ay itinuturing na napakapeligroso (high-risk). Ang nalutong kanin ay nagpapahintulot ding lumago ang ilang mga baktery. Kung ang mga pagkaing ito ay iwanan sa labas ng pridyeder sa mahabang panahon, ito ay mabubulok at kalimitang hindi na makakain. Gayunman, ito lang ay kung naglalaman sila ng masamang mikrobyong pathogenic na magiging sanhi ng pagkakasakit kung makain. Ang pagpapanatiling ligtas ang pagkain ay nakasalalay sa pagkontrol ng mga kondisyon na kinakailangan ng mga mikrobyo upang dumami at lumaki.

Ang mga pagkaing walang tiyakang magpapatubo ng mga mikrobyo ay tinatawag na 'low-risk', at mapabilang dito ang mga nakapaketeng miryenda, kendi, tsokolate, hindi lutong pasta, kanin at biskwit. Maraming mababang peligrong pagkain ay mga pagpili ayon sa sariling pagpapasya, tulad ng mga kendi, tsokolate at ilang nakapaketeng miryenda, at hindi inirerekomenda para sa araw-araw. Itong mga pagkain ay maitatago nang mahabang panahon kahit walang pridyeder. Ang mga de-latang pagkain ay hindi mapanganib habang ang lata ay hindi pa bukas, ngunit pagkatapos mabuksan, ang pagkain ay magiging napakadelikado.



Ano ang magagawa ko upang matiyak na ang pagkain ay ligtas na inihanda?

- Palaging hugasan ang inyong mga kamay bago humawak ng pagkain – at maghugas na naman kung hinipo ninyo ang inyong buhok, kinakailangang gumamit ng tissue upang magpunas ng ilong, pagkatapos bumahin o galing sa kubeta, o hinipo ninyo ang ibang mga bagay na baka may mikrobyo.
- Bumili ng pagkain sa mga mapagkakatiwalaang nagbebenta. Bilhin ang mga pagkain na sariwa ang hitsura, at sa mga tindahang malakas ang pagkakabenta. Tiyaikin na ang mga pakete ay hindi pa bukas at ang mga petsa para sa produkto ay hindi pa pasado.
- Ibiyahe ang mga pagkaing high-risk nang mabilis o sa loob ng malamig na sisidlan.
- Panatiliing malinis ang lahat ng sulok ng kusina.
- Pangalagaan ang mga pagkaing low-risk sa pamamagitan ng paglalagay sa selyadong sisidlan, matapos na ang mga pakete ay nabuksan.
- Gumamit ng mga sangkalang magkakaiba – iba ang para sa hilaw na karne at isda, at iba para sa mga lutong bagay (na katulad ng karne at gulay) at prutas. Lagyan ng kodigong may kulay ang mga sangkalan upang makatulong sa inyo na matandaan kung ano ang nararapat gamitin.
- Hugasan ang mga kutsilyo pagkatapos magamit sa hilaw na karne at isda, at bago gamitin sa anumang pagkain na nakahanda nang kainin.
- Palamigin ang mga pagkaing high-risk bago lutuin o bago ito kainin. Ibalik ang anumang nalutong pagkaing high-risk sa pridyeder, kung hindi pa ito kakainin.

‘Huwag muling ipainit ang nalutong pagkain nang hihigit pa sa isang beses.’



Seksiyon 1: Malusog na Pagkain



- Huwag muling ipainit ang lutong pagkain nang hihigit pa sa isang beses. Itapon ang anumang pagkain na ihinain ngunit hindi nakain. Itapon ang anumang pagkain na hindi inihain ngunit inilabas na sa pridyeder ng mahigit dalawang oras.
- Ipainit ang pagkain hanggang ito ay sumisingaw sa init. Payagan itong lumamig sa temperaturang paghahain, pagkatapos ay ihain kaagad.
- Araw-araw na siyasatin kung gumagana ang inyong pridyeder, at ang pagkain ay malamig.
- Hugasan ang mga pinggan ng mainit na tubig na may sabon sa pagitan ng paggamit, at iwanang matuyo ng kusa, sa halip na gumamit ng tuwalyang pampunas. Bilang kahalili, gumamit ng dishwasher.

Paano naman ang paghahanda ng pagkain na kasama ang mga bata?

- Panatiliin na ang mga bata ay palaging maghugas ng kamay bago humawak ng anumang pagkain.
- Pangasiwaan ang mga bata sa lahat ng oras habang nasa kusina.
- Mag-ingat na maiwasan ang anumang pinsalang nagmumula sa matalim na kutsilyo at mga ibabaw na mainit.



Ano ang magagawa ko upang mapanatiling walang panganib ang pagkaing nahain?

- Hugasan ang kamay bago kumain.
- Gumamit ng mga panipit at kutsara sa paghahain ng pagkain.
- Takpan at ilagay sa pridyeder ang anumang pagkain na hindi pa kakainin, at ihain muli sa bandang huli.
- Huwag payagang kainin ng bata ang anumang pagkaing nahulog sa sahig.

Gawaing pisikal



Seksiyon 2: Gawaing pisikal

Panimula

Ang paglalaro at ang pagiging pisikal na aktibo ay isang mahalagang bahagi ng buhay sa lahat ng mga bata. Ang maagang pagkalinang ng mga mabuting pag-uugali ay maaaring tumuloy sa mga malulusog na pag-uugali na panghabang-buhay, at ang palagiang may gawaing pisikal mula sa kamusmusan ay may kahihinatnan sa kinakaharap at pangmatagalang kalusugan. Lalo pa, alam ng karamihan sa mga bata na kawiliwili ang maglaro at maging pisikal na aktibo!





Sa kasalukuyan, may maraming mga bahagi ng pang-araw-araw na buhay sa Australya na ginagawang lalong madali ang maging hindi aktibo – tayo ay umaasa sa mga kotse upang maghatid, gumagamit ng mga kagamitang nagpapagaan ng trabaho kagaya ng mga eskaleytor, elebeytor at pangmalayong pihitan at ang telebisyon at iba pang mga aliwang base sa screen ay kabilang sa pinakamalaganap na mga uri ng libangan. Ito ay dahilan upang mabahala, sapagkat ang kakulangan sa gawaing pisikal ay may kaugnayan sa mga sakit na sanhi ng kaugalian sa pamumuhay na gaya ng sakit sa puso, dyabetis at ilang mga kanser. Ang dumaraming uri ng problema sa timbang (sobrang bigat at labis na katabaan) sa kabataan ay maaari ring kaugnay sa mga mababang antas ng gawaing pisikal at maraming oras na kawalang-ginagawa sa mga bata.





Seksiyon 2: Gawaing pisikal



Ang mga magulang, kawani at tagapag-alaga ay maaaring magtulungan upang gawing pangunahing-pakay ang mga gawaing pisikal sa loob at sa labas ng tahanan. Para sa mga batang may limang taong gulang at pababa, ang aktibong paglalaro ang pinakamabuting uri ng gawaing pisikal. Nasasakupan ng aktibong paglalaro ang lahat ng mga uri ng paglalaro – kapwa sa loob at lalo na ang paglalaro sa labas, ‘aktibong paglalakbay’ (na gaya ng paglalakad sa pupuntahan, sa halip na magmaneho o gumamit ng karwaheng pambata) at ilang mga gawaing pang-araw-araw. Ang mga bata ay nangangailangan din ng ilang oras na mga gawaing matahimik at ‘oras ng pamamahinga’.

Ang aktibong paglalaro ay may mga kabutihang pangpisikal at pangkalusugan, ngunit nakakatulong din sa mahalagang pag-unlad sa pakikipagkapwa, pananalita at pag-iisip.

‘Ang mga magulang, mga kawani at mga tagapag-alaga ay maaaring magtulungan na gawing pangunahin ang gawaing pisikal sa loob at sa labas ng tahanan.’

Pagkapanganak hanggang isang taon

Mga gawaing pisikal para sa mga sanggol

Mula nang sila'y ipanganak, ang mga sanggol ay natututo sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa mundo. Para sa malusog na pag-unlad ng mga musmos (pagkapanganak hanggang 1 taong gulang), ang gawaing pisikal – dapat na pinamamahalaan, paglalaro sa sahig sa mga kapaligirang di-mapanganib – ay dapat hikayatin mula sa pagkapanganak. Ang pang-araw-araw na pagkakataon ng mga sanggol na malayang gumalaw ay nakakatulong sa:

- pagpapanatiling aktibo ng kanilang mga katawan at isipan
- pagpapa-unlad ng kanilang mga pag-unawa at pagkama-usisa
- pagpapa-unlad ng kanilang mabuting tindig, lakas at balanse
- mararamdaman nila ang pagmamahal, kaligayahan at kaligtasan
- pagpapa-unlad ng kanilang wika at pakikipag-usap
- pagtuturo sa kanila tungkol sa kanilang katawan at ang kanilang daigdig sa paligid
- paghihimok para makikipag-ugnayan sa iba.





Para sa mga sanggol na hindi pa nag-umpisang maglakad, ang ibig sabihin ng pagiging pisikal na aktibo ay ang pagkakaroon ng pang-araw-araw na pagkakataon na makakilos sa paligid sa pamamagitan ng kanilang tiyan o likuran sa sari-saring ligtas na lugar, na hindi nahihirapan sa masikip na balabal o pananamit. Kasama rin dito ang pagsasanay sa paggalaw, na kagaya ng pag-abot, paghawak nang mahigpit, paghila, pagtulak at pakikipaglaro sa iba, mga bagay at mga laruan.

Gusto ng mga sanggol ang nasa paligid ng ibang tao, at marami silang natututunan sa pakikipag-ugnay sa kanila. Mahalaga ang magpalipas ng oras na kasama ang mga sanggol, kabilang dito ang oras ng paglalaro sa kanila.



Ano ang ilang mga paraan upang ang mga maliliit na sanggol ay maging aktibo?

Ang mga pangmusmos na paalagaan ay maaaring may mga planong programa na kabilang ang mga pagkakataon para sa iba't-ibang uri ng paggalaw sa buong araw. Ang mga sanggol ay nangangailangan din ng sari-saring gawain at maraming pagkakataong maglaro kung sila ay nasa bahay. Ang mga larong nagpapasigla ng kanilang isipan ay nakakatulong din sa pagbuhay ng mga iba pang mga kakayahan.

Kabilang ang ilang mga ideya sa pakikipaglaro sa inyong sanggol ang:

Oras ng pagdapa

Ang oras na nakadapa ay mahalaga sa pagpapalakas ng ulo, leeg at mga kalamnan ng katawan ng inyong sanggol at nakakapaghikayat ng mga malayang paggalaw ng kanilang binti at braso. Ipadapa ang inyong sanggol sa ibat-ibang mga ibabaw ng sahig, na kagaya ng mga banig at kumot. Subukang maglagay ng mga laruan o iba pang mga bagay na di-mapanganib sa lugar na nakikita niya ngunit may kahirapang abutin upang ito ay tangkain niyang abutin at hawakan nang mahigpit.

Paglilibot-libot

Habang ang inyong sanggol ay nagiging lalong madaling lumipat-lipat, siya ay masisiyahang magsanay ng bagong pagkilos na kagaya ng pagtadyak, paggapang, paghila sa sarili nang pataas sa mga matatag na upuan o bangko at gumapang sa mga lungga. Ang mga andador at palundagan ng mga sanggol (baby walkers and jumpers) ay hindi inirerekomenda dahil sa panganib ng pinsala, at ang mga ito ay nakakapigil ito sa paglinang ng masel na kakailanganin para sa nagsasariling paglalakad.

Tunog

Ang mga ingay habang naglalaro ay nakatutulong sa pag-uunlad ng utak, na may kaugnayan sa pandinig at nakakapaghikayat din sa paggalaw. Bigyan ang inyong sanggol ng isang pangkalansing (rattle), kutsarang kahoy at kaserola, o magpatugtog ng musika upang may mapakinggan at masasabayan sa paggalaw nila.

Pagdama

Bigyan ang inyong sanggol ng mga laruan at mga bagay na may ibat-ibang habi at kayarian, na mahipo at mapiga. Ito ay makatutulong sa paglinang ng kanilang kakayahan sa pandamdin. Pwede kayong gumawa ng mga sariling laruan – halimbawa, medyas na puno ng nilukot na papel.

Paningin

Ang pagpapagalaw ng mga bagay na nasusundan ng tingin ng inyong sanggol ay nakakatulong na magpapauunlad sa kalakasan ng mata at tumutulong din sa paggalaw. Magbasa sa inyong sanggol ng mga aklat na gawa sa tela o karton, ilagay ang sanggol sa ilalim ng de-kolor na mobile o maglaro ng 'It – bulaga!



Paano naman ang paglalaro sa labas ng mga maliliit na sanggol?

Ang paglalaro sa labas ay nakakatulong sa mga sanggol na matuto sa ibat-ibang kapaligiran at maging matiwasay sa mundong nasa paligid nila. Kabilang sa ilang mga karanasan na naidudulot ng paglalaro sa labas ang *pagdama* sa damo, *pakikinig* sa ingay ng mga kotse at ibon, at *pagtingala* sa kalangitan.

Kung ang inyong sanggol ay nasa labas, ipakita, kausapin at awitin sa kanila ang kanilang nakikita o nahihipo. Kung wala kayong bakuran, dalhin ang inyong sanggol sa liwasan o sa ibang lugar sa labas ng bahay hanggat maaari.



Ang pala-upong pag-uugali at oras ng panonood

Kahit bago makapaglakad at makakilos nang sarili, ang mga sanggol ay mangangailangan ng maraming oras na pag-ensayo sa pagkilos na gaya ng pag-aabot, pagsisipa at paghihipo. Kahit nag-umpisa nang gumapang at maglakad, kinakailangan nila ang oras ng pagsasanay sa mga bagong kakayahan, kumilos nang malaya at malikhain, at makihalubilo sa iba. Ang mga sanggol ay hindi dapat napipigilan o bayaang walang-ginagawa (sa oras na gising) nang mahigit sa isang oras.

Bakit walang oras ng panonood para sa mga kakapanganak hanggang dalawang taon?

Base sa bagong pananaliksik, ipinapayo na ang mga batang wala pang dalawang taong gulang ay hindi dapat magpalipas ng anumang oras sa harap ng telebisyon o gumamit ng mga ibang kasangkapang elektroniko (DVD, kompyuter at ibang mga laruang elektroniko).

Ang oras sa harap ng screen ay hindi ipinapayo sa mga sanggol at batang wala pang dalawang taong gulang, dahil ito ay maaaring:



- 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

Para sa mga wala pang dalawang taong mga bata, ang mga gawaing panonood sa screen ay walang nagagawang anumang mga kabutihan sa kalusugan, katalinuhan, o pananalita.

Maaari kayong magtanong sa inyong pangmusmos na paalagaan kung ano ang kanilang polisiya tungkol sa panonood sa screen ng mga maliliit na bata, at mag-isip ng mga paraan na mabawasan ang oras ng panonood kapag nasa bahay.

Isa hanggang limang taon



Mga gawaing pisikal para sa mga batang nagsisimulang gumapang at mga batang bago pa mag-eskuwela

Ang mga gawaing pisikal ay dapat manatiling nangunguna sa kahalagahan ng kalusugan sa mga pamilyang may mga batang nasa pagitan ng isa hanggang limang taong gulang. Ang mga araw-araw na pagkakataon sa aktibong paglalaro ay nagtatatag ng pagbuo ng mga napakamahalagang kakayahang pangkatawan, pangkaisipan at mga kasanayan sa pakikipagkapwa-tao na kinakailangan sa pagharap ng pang-araw-araw na buhay.

Mula sa gulang na isang taon hanggang sa mga limang taon (mula sa mga taon ng paggagapangat bago mag-eskwela), inirerekomenda na ang mga bata ay aktibo nang hindi kukulangin sa tatlong oras bawat araw. Ito ay mukhang tila napakaraming oras, ngunit ang mga bata ay natural na aktibo at 'palaging handang sumulong', kaya't ang maikling pagputok ng aktibidad, mula sa magaan na gawain (gaya ng paggawa o paglaro sa sahig) hanggang sa napakamasiglang gawain (gaya ng pagtatakbo at paglulundag) ay pwedeng ikalat na gawin sa buong araw.



Gaano kahalaga ang aktibong paglalaro para sa mga nasa isa hanggang limang taong gulang?

Ang aktibong paglalaro ay napakahalaga sa mga kabataan – ang trabaho ng isang bata ay ang malayang kumilos at maging aktibo araw-araw! Ang mga kasanayang nabubuo buhat sa isa hanggang limang taong gulang ay sumasaklaw mula sa pagkakatutong lumakad hanggang sa pagtatakbo at paghahagis ng bola. Sa katunayan, walang ibang panahon sa buhay na natututo ang mga bata ng pinakamaraming kasanayang pangkatawan.

Ang aktibong paglalaro ay nakakatulong sa mga batang:

- mapabuti ang kalusugan ng kanilang mga kalamnan, mga buto at puso
- bumuo ng mga bagong kasanayan sa paggalaw at imahinasyon at mapag-aralan ang tungkol sa kanilang mga katawan
- magpalaki ng pansariling pagtitiwala at kakayaning harapin ang mga nakakaaburidong kalagayan
- ikatuwa ang pagiging aktibo
- mapabuti ang kanilang mga kasanayan sa pakikipag-usap, kabilang ang paglutas ng mga suliranin at pagdedesisyon
- matuto kung paano ang makipagsalamuha, makibahagi, makipaghalili at aalagaan ang iba.

Anong mga bagay ang aking magagawa upang tulungang maging aktibo ang aking anak ?

Ang mga maliliit na bata ay may likas na maghahanap ng abentura at gustong-gustong tumuklas. Ang kagalingan at pagkaka-unlad ng inyong anak ang magpapasiya kung anong uri ng gawain at laro ang nararapat at kasiya-siya. Ang mga maliliit na bata ay gustong-gustong maipakita sa mga matatanda kung ano ang mga kaya na nilang gawin, at laging naghahanap ng mga bagong pagsubok.





Ang aktibong paglalaro ay isinasama ang ilang uri ng mga gawain:

- Ang walang balangkas na laro ay malikhaing paglalaro na nagbibigay sa mga bata ng kalayaang gumalaw sa sariling bilis at magpasiya kung *paano* sila maglalaro, *ano* ang kanilang gagawin at kung *saan* ito gagawin. Mga halimbawa ng walang balangkas na laro ay ang pagsasayaw sa musika, at ang paglalaro sa tambakan ng buhangin, sa may liwasan o kasama ng ibang mga bata. Ang ‘magaspang at patumba-tumbang’ laro ay puwedeng bahagi ng walang balangkas na laro, lalo na sa mga batang lalaki. Bagamat ang paglalaro ng mga batang lalaki ay hindi katulad sa mga batang babae, kapwa sila nangangailangan ng magkapantay na paggamit ng mga palaruan at ng mga bagay na maaaring laruin.
- Ang nakabalangkas na laro ay nakaplanong paglalaro na ginaganap sa isang pinagkasunduang oras at lugar, o nangangailangan ng kagamitan. Ang mga halimbawa ay mga larong may aksiyon at awit (gaya ng ‘Hokey-Pokey’), kinder-gym, malikhaing pagsasayaw at mga pagkakatatuto sa paglalangoy.

‘Ang trabaho ng isang bata ay ang malayang kumilos at maging aktibo sa araw-araw!’

- Kabilang sa ‘aktibong paglalakbay’ ang paggamit ng pisikal na galaw sa paglalakbay –gaya ng paglalakad, magpepedal o paggamit ng iskoter. Kahit mga maliliit na bata ay kayang maglakad o magpedal ng maikling oras, at kayang maglakad ng mahahabang distansya habang sila ay tumatanda. Subukang maglakad papunta at magmula sa paalagaan, o maglakad o magpedal sa pinakamalapit na tindahan. Sa mga maikling distansya, himukin ang mga batang maglakad sa halip na gumamit ng karwaheng pambata. Tandaan na babantayan ang mga bata kung lumalahok sa aktibong paglalakbay.
- Kasama sa mga pang-araw-araw na gawaing pisikal ang paghahardin, pag-aalis sa pagkakaimpake ng mga binili, pagtitiklop ng mga damit o pag-aayos sa mga lugar ng palaruan. Ang mga bata ay nawi-wiling tumulong sa mga matatanda sa maraming mga pang-araw-araw na gawain.

Ano ang magagawa ko kong ang aking anak ay hindi interesado sa aktibong paglalaro?

Ang bawat bata ay kakaiba, at ang ilan ay likas na lalong gusto ang mga gawaing matahimik na kagaya ng pagbabasa o pagguhit. Gayun pa man, kailangan nating panatiliing may tiyak na antas ng mga gawaing pisikal para sa mabuting kalusugan, kaya nandito ang ilang mga payo upang mapalakas ang loob ng inyong anak na maging mas aktibo:

- Magplano ng iba't-ibang uri ng pagkakataon upang maging aktibo ang inyong anak sa buong araw, at tiyakin na ang pakay sa ginagawa ay upang magsaya.
- Hayaang maggalugad ang inyong anak at lumikha ng kanilang sariling mga gawain.
- Humanap ng makakasama sa aktibong paglalaro para sa inyong anak, mula sa iyong pamilya o mga kaibigan.
- Magbigay ng maraming papuri sa mga ginawang pagsisikap habang aktibong naglalaro.
- Ituon sa kung ano ang mga kayang magagawa ng inyong anak, huwag sa mga hindi niya kaya.
- Magplano ng mga pagliliwaliw ng pamilya at mga pagdiriwang para sa pagkakataong makakapaglaro nang aktibo.
- Gawing bahagi ng pang-araw-araw na buhay ang paglalakad.
- Gawing masaya at positibo ang aktibong paglalaro.
- Maging mapagtiis at bigyan ng maraming oras ang inyong anak na mag-ensayo ng pagkilos.
- Maging aktibo na kasama ang inyong anak, at sikapin na maging isang magandang halimbawa.

‘Hayaang maggalugad ang inyong anak at nang maglikha ng kanilang sariling mga gawain.’



Ano ang mga pinakamabuting paraan para mahikayat ang mga bata sa aktibong paglalaro?

Hindi kayo dapat palaging kabilang sa lahat ng aktibong paglalaro ng inyong anak – ang walang panganib na palaruan at kagamitan, kasama na ang pamamahala, ay nagpapahintulot sa mga bata na magiging malikhain at makagawa ng kanilang sariling paglalaro.

Mahalagang matulungan ang inyong anak na mawili sa mga gawaing pisikal. Subukang bigyan ang inyong anak ng balanseng paggagawa sa mga gawaing malikhain at guniguni at sa mga gawaing nagbibigay ng mga bagong hamon at ilang mga ‘panganib’.



Ang pag-udyok sa mga bata na kumilos sa magkakaibang paraan ay nakakatulong sa paghamon sa kanila at patuloy na nagpapabuti ng kanilang kasanayan. Subukang udyukan ang inyong anak na baguhin:

- kung **paano** nakakakilos ang kanilang katawan (‘Gaano kabilis kang...?’, ‘Puwede mo bang gawin iyan nang magaan?’)
- kung **saan** nakakakilos ang kanilang katawan (‘Kaya mo bang gawin iyan na patalikod?’, ‘Gaano kataas kang...?’)
- kung **ano** ang nagagawa ng kanilang katawan (‘Kaya mo bang mamaluktot at...?’, ‘Kaya mo bang gawin iyan sa iisang paa?’)
- kung **kanino** sila puwedeng gumalaw na may kasama (‘Kaya mo bang sundin si Anna?’, ‘Pwede mo ba akong turuan sa paggawa niyan?’).

Mga ideya sa aktibong paglalaro para sa mga isa hanggang limang taong gulang

Ang mga bagay na maaaring laruin ay kasama ng mga laruan o pang-araw-araw na mga kasangkapan, ngunit dapat ay nababagay sa taon at pag-unlad ng bata. Ang aktibong paglalaro ay dapat ding nakakatulong sa paggamit sa dakong itaas ng katawan, dakong ibaba ng katawan at ang buong katawan, sa mga loob at labas na palaruan.

‘Ang mga bagay na maaaring laruin ay kasama ng mga laruan o pang-araw-araw na mga kasangkapan, ngunit dapat ay nababagay sa taon at pag-unlad ng bata.’

Ang mga ideya ng mga maaaring laruin ng mga batang may edad isa hanggang limang taon ay:

- mga kahon, mga malalaking kahon, mga basket, mga tubong karton at mga sisidlan
- mga bolang magkakaiba ang laki
- mga lubid, bandana, tuwalya at banderita
- mga tablang kahoy
- mga timba at pala
- mga walis at brotsa
- mga palayok at kawali
- mga dahon at pine cone
- mga lumang damit, lumang kubrekama at lumang kasangkapan sa bahay
- mga raketa at pamalo ng bola
- mga blokeng kahoy
- mga lubid na nakatali sa kisame
- mga banig, unan, beanbag at gulong.



Tandaan na hindi lahat ng mga kagamitang iminungkahi ay nararapat sa lahat ng gulang – halimbawa, ang mga sintas o bandereta ay maaaring nakatutuwa sa mga apat o limang taong gulang, ngunit hindi ito nararapat sa mga isa o dalawang taong gulang. Makipag-usap sa mga kawani o tagapag-alaga sa paalagaan ng inyong anak at makibahagi ng mga ideya sa mga bagay na maaaring ikakatuwang laruin ng inyong anak.

Kung mayroon kayong mga anak na may ibat-ibang mga edad, palaging isaalang-alang ang kaligtasan ng mga pinakabata habang naglalaro – lalo na sa paggamit at pag-imbak ng mga kagamitang nararapat lamang sa mga lalong nakatatandang mga bata.



Seksiyon 2: Gawain pisikal

Paano naman ang paglalaro sa labas ng mga isa hanggang limang taong gulang?

Ang mga batang nagpapalipas ng lalong maraming oras sa labas ay kadalasan ding lalong aktibo. Ang mga lugar sa labas ay karaniwang nagbibigay sa mga bata ng lalong maraming magagalawan at sari-saring uri ng ibabaw at kagamitan. Sa labas, ang mga bata ay nakakaranas na gumalaw sa buong saklaw ng ibat-ibang mga hugis, bilis at direksiyon, at may kalayaang magkalat at mag-ingay.

Ang paglalaro sa labas ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataong:

- makagalaw nang malaki
- masubukan ang mga *bagong* paggalaw
- magkaroon ng 'magaspang at patumba-tumbang' laro
- mapabuti ang kanilang balanse, lakas at mga kasanayan sa koordinasyon
- maghanap ng abentura at magmasid at magtuklas sa kalikasan
- maging lalong malikhain
- matuto sa kanilang mga pagkakamali
- mapangasiwaan nila ang mga pagkatakot at maging lalong lumakas ang loob.

Ang mga magulang ay madalas mangamba na ang paglalaro sa labas ay mapanganib, ngunit ang mga bata ay nangangailangan ng mga pagkakataong malayang maglaro at magtuklas ng mga palaruan sa labas. Ang pagbibigay ng ibat-ibang uri ng mga hamon sa paglalaro ay nagtuturo sa mga bata na maintindihan, mapangasiwaan at matuto sa pagharap ng mga panganib.





Kagaya ng ‘magaspang at patumba-tumbang’ laro, ang paglalaro sa labas ay mahalaga sa pag-unlad ng mga kapwa batang babae at batang lalaki. Normal na kasamang epekto ng paglalaro sa labas ang maaaring maging madungis, may mga maliliit na gasgas, untog at pasa, pagiging maingay at makalat, at pagkatuto sa pagharap sa ibat-ibang taas na lugar at mga bagong galaw. At saka, ang pagiging nasa labas sa na lalong malamig ang panahon ay hindi nagiging sanhi ng karaniwang sipon. Habang may namamahala sa paglalaro sa labas, ang mga pakinabang na nakakamit dito ay kadalasang nakakalamang kaysa mga maaaring panganiib.

‘...ang paglalaro sa labas ay mahalaga sa pag-unlad ng mga batang babae at lalaki.’

Aktibong paglalaro at mga batang may kapansanan

Ang bawat bata ay maaaring makinabang mula sa mga gawaing pisikal at aktibong paglalaro. Kung ang inyong anak ay may kapansanan, makipag-usap sa inyong propesyonal sa pangkalusugan tungkol sa ilang mga paraan upang maibigay ang buong saklaw ng mga aktibong karanasan para sa inyong anak. Sa paalagaan ng mga bata, ipaalam sa mga kawani at tagapag-alaga ang mga detalye ng kapansanan ng inyong anak at paano ito nakaaapekto sa pang-araw-araw na mga tungkulin at mga kasanayan. Sabihin sa kanila ang tungkol sa mga kagustuhan, mga hindi nagugustuhan at mga kakayahan, at kung ano ang mga maitutulong nila sa inyong anak. Ang mga kawani sa paalagaan ay maaaring kakailanganin nilang makipag-ugnayan sa propesyonal sa pangkalusugan ng inyong anak upang makakuha ng karagdagang impormasyon.

Gawing ligtas hangga't maaari ang paglalaro sa labas...

Maging SunSmart® Tandaan ang pagsasanggalang sa araw kapag ang inyong anak ay nasa labas – sunscreen, silungan, mga sombrero at nababagay na damit.

Mangasiwa Laging pangasiwaan ang inyong anak sa paligid ng tubig, sa mga mataas na lugar, hagdanan, bakod, mga hayop at mga maliliit na bagay.

Pananamit Bihisan ang inyong anak ng maginhawang damit at sapatos na nababagay sa pagiging aktibo.

Tubig Tiyakin na ang inyong anak ay umiinom ng maraming tubig kapag naglalaro sa labas, lalo na sa mainit na panahon.

Makisali Makipagtulungan sa mga bata at alalayan sila sa paglalaro sa labas – ngunit tiyaking ang paglalaro ay pinamumunuan pa rin ng mga bata.

‘Tiyakin na ang inyong anak ay umiinom ng maraming tubig kapag naglalaro sa labas...’



Mga oras na ang mga bata ay hindi aktibo

Laging may mga oras na hindi aktibo ang mga bata. Bawat bata ay nangangailangan ng oras para sa mga gawaing kagaya ng pakikinig ng mga kuwento, pagbabasa, pagguhit at mga palatanungan, o para maupo nang tahimik. Itong mga uri ng gawain ay mahalaga rin sa pagkakatuto at pag-unlad.

Ang ibang uri ng mga gawaing hindi-aktibo ay *hindi* kailangan, kagaya ng panonood ng telebisyon. Katulad ng dating inilahad, ang panonood ay hindi ipinapayo sa lahat ng mga batang wala pang dalawang taon. Ipinapayo sa mga batang dalawa hanggang limang taong gulang, na ang oras ng panonood ay limitado sa isang oras bawat araw. Kasama rito ang telebisyon, mga DVD at ang paglalaro ng video o larong kompyuter.



Kahit anong aktibidad, ipinapayo na huwag pinipigilan o hayaang walang ginagawa ang mga bata nang mahigit sa isang oras sa mga oras na siya ay gising. Ang mga batang nakaupo o walang ginagawa nang mahabang panahon ay malamang na magiging mahina sa pisikal, sosyal at pangkaisipang pag-unlad. Sa mga maliliit na bata, kabilang na dito ang mga matagal nang nasa mga upuang pambata, sa mga upuang pambata sa kotse o sa mga karwahe.

Ang pagbibigay ng mga pagkakataon para sa mga gawaing pisikal sa araw ay isang mahalagang bahagi ng pagpapaunlad ng malusog na pamumuhay. Kasing-halaga rin ang pagbabawas ng mga oras na hindi aktibo ang inyong anak, maging gaano man siya kaaktibo doon sa ibang oras.



Bakit lilimitahan ang oras sa panonood sa screen para sa mga dalawa hanggang limang taon?

Sa mga sanggol at mga batang bago pa mag-eskwela, ang mahabang panahon ng panonood sa screen ay nangangahulugan ng pagkakabawas ng kanilang pagkakataong magiging aktibo, makapaglaro sa labas at sa mga malikhaing laro, at lalong mababawasan ang mga kasamang kabutihang dulot ng mga ito. Ito ay tumutungo rin sa hindi masyadong malusog na kaugalian sa pagkain, at mas mabagal na pag-unlad sa pananalita, pagtatanda at kasanayan sa pag-iisip.

Ang ilang paalagaan ng mga bata ay maaaring magpasiya na hindi kabilang sa kanilang programa ang panonood. Maaari ding gumawa ng plano para mabawasan ang oras ng panonood sa bahay – isipin ang paggamit ng ilan sa mga iminungkahing ideya na isinama sa aklat na ito.

**Mga buod ng rekomendasyon sa pagkasilang
hanggang limang taon**





Seksiyon 2: Gawaing pisikal

73

Mga buod ng rekomen- dasyon sa pagkasiliang hangang limang taon	Pagkasiliang-1 taon	1-2 taon	2-3 taon	3-5 taon
Rekomendasyon sa gawaing pisikal	Mula sa pagkasiliang, 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.



Karagdagang impormasyon

Malusog na 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 Children's Education and Care Quality Authority

T: 1300 422 327

W: <http://acecqa.gov.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 Childcare Accreditation Council

T: (02) 8260 1900 o 1300 136 554

W: www.ncac.gov.au

**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

Sport New Zealand

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.