CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

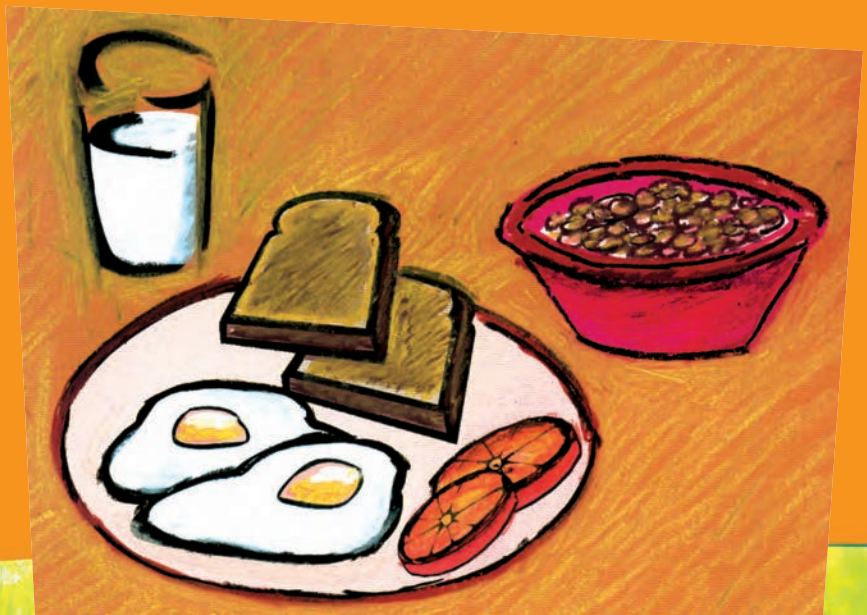
©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

NUTRISYON

PAGKAIN NG MASUSTANSYA PARA SA MALUSOG NA BATA

Ang pagkakaroon ng mabuting nutrisyon ay nangangahulugan ng pagbibigay sa iyong katawan ng pagkain na kinakailangan nito upang lumaki at maging malusog. Ang pagkain ng tama ay nagbibigay sa bata ng enerhiya na kailangan nila sa pangangatawan, pagiisip, emosyonal at pang-social. Tinutulungan din sila nito na makaiwas at labanan ang mga sakit at karamdaman. Bilang mga magulang at tagapag-alaga, matutulungaon mo ang iyong anak na magkaroon ng magandang ugali sa pagkain upang magkaroon sila ng mahusay na pagpili ng pagkain.



Mahalaga para sa magulang at tagapag-alaga na malaman ang tamang nutrisyon para sa mga bata at matulungan sila na magkaroon ng magandang paraan ng pamumuhay sa malusog na pagkain. Ang pulyetong ito ay nagbibigay ng tips ukol sa nutrisyon para sa mga bata 12 buwang gulang at pataas.

MY PLATE

My Plate ay isang gabay na nagbibigay alam sa pamilya tungkol sa iba't-ibang kelangan nutrisyon base sa edad, kasarian at gawaing pisikal.

PANGKAT NG PAGKAIN	ARAW-ARAW NA REKOMENDASYON*	MGA HALIMBAWA	MALUSOG NA PAGPIPILIAN
Mga Butil	3 hanggang 7 onsa *Dapat halos kalahati ay buong butil*	Tinapay, bulgur, siryal, cornmeal, couscous, grits, muffin, noodles, pasta, pita tinapay, kanin, tortilla	Mababang taba papkorn, otmil, pretsel,*** dry cereal (mababa sa sugar), fig bars, kakanin, buong grain crackers, tinapay na whole-wheat
Gulay	1 hanggang 3 tasa	Asparagus, togue, bok choy, brokuli, cactus,karot,*** collard greens, mais,*** singkamas, okra, patani,*** patatas, alugbati, kalabasa, kamatis	Bine-patatas, hilaw at lutong gulay, mga salad, at sa halaman juice
Prutas	1 hanggang 2 tasa	Mansanas, saging, ubas,*** lychee, melon, mangga, nektarin, kahel, papaya, peras, plantains, presa, pakwan	Prutas, unsweetened pinatuyong prutas kasama ang pasas***
Protina	2 hanggang 6 onsa	Karne ng baka, chick peas, dry beans, itlog, isda, lentil, mani,*** manok	Peanut butter, tokwa, tuna
Gatas	2 hanggang 3 tasa	Keso, gatas (skim or 1%**), yogurt	Cottage cheese, mababang taba o nakapirming yogurt,** natural na keso (cheddar, Swiss)

* Ang sangkap na ito ay nararapat sa mga taong nageehersisyo ng katamtaman nang hindi hihigit sa 30 minutos, hindi kasama ang pangaraw-araw na gawain.

** Ang mga batang 2 taon pababa ay dapat umiinom ng buong gatas at hindi kumakain ng pinababang taba pagkain.

*** Para sa mga batang may 4 na taon pababa, ang mga pagkaing ito ay nakakabara ng lalamunan. Iwasan ang magbigay ng malalaking subo ng pagkain.

Ang pagkain ng tama ay nagsisimula sa pagbibili ng tamang pagkain. Bumili lamang ng tamang sangkap at pagkain.

Ang pagkain ng tama sa almusal ay nakakatulong magpalusog ng bata.

FOOD FACTS

- **Ang carbohydrates ay nagbibigay ng enerhiya. Ang fat ay nakakatulong sa paglaki at nagbibigay ng enerhiya. Ang protina ay nakakatulong sa pagtalas ng pagiisip.**
- **Kung ang bata ay kumakain base sa My Plate, makukuha nya ang sapat na bitamina na kailangan para maging malusog. Bigyan ang iyong anak ng dagdag na bitamina kung sinabi lamang ng pediatrician.**
- **Ang mga bata ay dapat kumain ng tatlong beses sa isang araw at dalawang-to-tatlong tamang merienda araw-araw. Habang lumalaki ang bata, ang kanyang gana sa pagkain ay kadalasang nababawasan. Maghain lamang ng tama. Kung nais pa niya, magalok ng dagdag na pagkain. Huwag piliting kumain.**
- **Ang mga pagkaing may nakalagay na binawasan-taba ay maaring may mataas na asukal.**
- **Ang malusog na mga langis ay fats na nagbibigay ng kailangan sustansya. Ang ibang oils ay ginagamit sa pagluluto katulad ng canola at langis ng oliba. Ang ibang pagkain ay kadalasang mataas sa oils, katulad ng mani, isda, at abokado.**
- **Kung ang bata ay may mas maraming calorie sa pagkain kaysa sa kinakailangan, siya ay lalaki ng timbang. Ang panonood ng TV at pagmemerienda oras oras ay nagpapalabis ng timbang.**

MALUSOG NA MGA TIP

- Ihatid ang paghilig karne: Isda, walang taba ng baka cut, skinless manok, at karne ng pabo.
- Sa halip na mantikilya, gamitin ang malambot margarin na may mga zero trans taba at gulay mga kuwadro na gawa sa canola, mais, oliba, toyo, o mirasol.
- Gumamit ng taba-free pamamaraan sa pagluluto tulad ng baking, ihaw, pag-ihaw, poaching, litson, o steaming.
- Magbasa ng mga label nutrisyon upang makagawa ng malusog na mga desisyon. Porsyento ng araw-araw na mga halaga ay batay sa mga antas ng calorie para sa mga matatanda. Mga pagkain na nilayon para sa mga bata ay may isang nutrisyon label na partikular para sa mga bata.
- Maghain ng pagkaing may tamang sangkap ng taba, kolesterol, asin (sosa), at asukal.
- Pag ayaw kumain ng bata, mag alok ng iba't-ibang putahe. Iwasan ang pag-bargain o magmakaawa para kumain lang ang bata. (Halimbawa, kung ang iyong anak ay tumangging gatas, subukan ang nag-aalok ng keso o isang mag-ilas na manliligaw prutas na gawa sa gatas.)
- Huwag mag-uwi ng chichiryang matataas sa taba at asukal. Bilhin ang nararapat sa mga espesyal na handa.
- Ugaliin ang kaligtasan ng pagkain: Hugasan ang kamay, banlawan ng mabuti ang prutas at gulay, at linisin ang ibabaw sangkalan at lutuan. Ang hilaw, luto at handa-na-makakainan ay dapat hiwahiwalay pag namimili, tinatabi at niluluto. Siguraduhing tama ang init ng pagluluto at ipasok sa ref ang madaling mapanis.
- Kung sobra sa timbang ang iyong anak, kumunsulta ng doktor o isang rehistradong dietician para sa kanyang kalusugan.
- Kung ang bata ay pumapasok sa child care o iskwelahan, alamon kung anong pagkain ang binibigay sa kanila.

Ang pagkain ng bata habang maliliit pa ay nakakaapekto sa pagkain nila paglaki.

Para sa mga batang may dalawang taong gulang pababa, huwag limitahan ng taba o calories hanggat hindi sinasabi ng doktor. Isiping ang halaga kumain sila ay mag-iiba sapagkat ang kanilang mga diyeta ay nagbabago.

ALLERGY AT MGA ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

Ang allergy sa pagkain ay madalas sa bata. Kailangan ng espesyal na diyeta mga plano para sa mga batang may allergy.

- Kumunsulta ng doktor o eksperto sa kalusugan, ibang magulang at terapruta.
- Kailangan mong pagtuunan ng pansin ang dami at dalas ng pagkain, at gamot sa pagkain.
- Allergy sa gatas ng baka, citrus prutas at citrus juices, puti ng itlog, mani, at trigo.
- Ang ibang sintomas ng allergy ay paguubo, pagtatae, pangangati, pagkahilo, rashes, baradong ilong, pagbahing, pananakit ng tiyan, pamamaga, at pagsusuka.
- Pag may allergy ang iyong anak, siguraduhin ang sangkap ng kanyang kinakain.

Maging magandang halimbawa sa pamamagitan ng pagkain ng tama.

Hayaan ang mga bata ay magayos ng inyong pagkain.

Pag may bagong putahe o pagkain, magbigay lamang ng kaunti at magalok lamang kung nagustuhan niya.

EHERSISYO

- Ang mga bata ay dapat nageehersisyo ng 1 oras araw-araw.
- Limitahan ang mga bata sa panonood ng TV, paggamit ng kompyuter, at paglalaro ng video games.
- Ang mga ibang iskwelahan ay maaaring walang sapat na pisikal na edukasyon. Ang ibang paraan para makapag ehersisyo ang bata ay:
  - Pagsasayaw
  - Tumatalon lubid
  - Paglalaro sa parke
  - Paglalaro ng isports
  - Habulan
  - Paglangoy
  - Paglalakad
  - Pagbibisikleta o pagse-skateboard
  - Pag-ro-rollerskate o Pag-ro-rollerblade
  - Pag-sled o pag-ice-skate
  - Pasahan ng bola

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

FOOD FOR THOUGHT - Saxton Freyman & Joost Elffers

EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z
Lois Ehlert

LIBRO PARA SA MGA NAKATATANDA

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS
Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

THE FAMILY NUTRITION BOOK
William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

MGA ORGANISASYON

MYPLATE (888) 779-7264 o www.choosemyplate.gov

KIDSHEALTH www.kidshealth.org