

KUMAIN NG MASUSTANSYA

Ang pagkain ng prutas at mga gulay araw-araw ay tutulong sa iyong anak na maging malakas at malusog.

Gaano karaming mga hain ng prutas at gulay ang dapat kainin ng aking anak*?

Edad	Prutas	Gulay
2-3 taong gulang na mga bata	1	2.5
4-8 taong gulang na mga bat	1.5	4.5

Gaano karami ang isang hain?



Ang pamantayang-sukat ng isang hain ng gulay ay 75g. Ang pamantayang sukat ng isang hain ng prutas ay 150g.



Ang pagtikim ng bago sa paninging mga prutas at gulay ang pinakamainam na paraan para maging pamilyar ang mga bata sa mga ito. Malamang na gusto mo nang sumuko kung sa umpisa ay tinatanghian ang mga ito ng iyong anak nang makailang beses, ngunit patuloy na mag-alok dahil maaaring umabot ng 10 - 15 beses bago sila magsimulang kumain ng mga ito.

Mas madaling matugunan ang pangangailangan sa nutrisyon ng mga maliliit na bata kung masustansyang mga meryenda ang iaalok sa pagitan ng almusal, tanghalian at hapunan.

Pumili ng mga meryenda na mula sa:

- Prutas
- Gulay
- Gatas, keso, custard at yoghurt
- May maraming himaymay (high fibre) o buong butil (wholegrain) na tinapay, biskwit at cereal.

Mga mungkahi upang maging madali ang paggawa ng masustansyang meryenda

- Magtabi ng masustansyang meryenda sa pridyder at paminggalan
- Maglagay ng sariwang prutas sa isang mangkok sa mesa sa kusina
- Mag-almusal, mag-tanghalian, mag-hapunan at mag-meryenda sa parehong oras bawat araw
- Mag-alok ng isang hanay ng masustansyang mga pagkain para makapili ang iyong anak
- Huwag magtabi ng hindi masustansyang mga pagkain sa bahay.



Tubig ang pinakamabuting inumin para sa mga bata!

Piliin ang tubig bilang inumin para sa iyong anak, ito ang pinakamabuting inumin para sa sinumang nauhaw. Hindi tulad ng mga katas ng prutas, soft drink o iba pang may lasa (flavour) na mga inuming nakapakete, ang tubig ay walang asukal. Ang gatas ay isa pang masustansyang pagpipilian dahil ito ay tumutulong sa pagkakaroon ng matibay na mga ngipin at mga buto. Para sa mga batang higit sa 2 taong gulang, piliin ang gatas na binawasan ng taba (hindi skim). Ang gatas ng soya na may dagdag na kalsyum ay isang mahusay na pamalit.

Para sa karagdagang impormasyon at ideya tungkol sa masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad, pumunta sa www.healthykids.nsw.gov.au

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.