

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang
National Health at Nutrition Organizations

gatas para sa sanggol

Healthy Drinks, Healthy Kids

Ipinakikita ng pag-aaral na ano man ang iniinom ng mga bata – mula kapanganakan hanggang sa edad na 5 – ay may malaking epekto sa kalusugan nila. Ito ang dahilan kung bakit ang mga nangungunang mga eksperto ng bansa sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang at mga tagapag-alaga na pumili kung ano ang pinakamainam para sa mga bata. Makikita ang kabuuan ng mga rekomendasyon sa HealthyDrinksHealthyKids.org. Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng karagdagang detalye tungkol sa gatas para sa sanggol.

Tungkol sa gatas para sa sanggol

Ito ay mga gatas na kadalasang binubuo ng powdered milk, corn syrup solids o iba pang dagdag na pampatamis na may calorie, vegetable oil, at dagdag na vitamins at minerals. Kadalasan ay mas marami silang sodium at mas kaunting protein kumpara sa gatas ng baka. Ang gatas para sa mga sanggol ay ibinebenta para sa mga batang siyam hanggang 36 na buwang gulang at may iba't-ibang pangalan gaya ng “transition formulas,” “follow-on (o follow-up) formulas,” “weaning formulas,” “growing-up milks,” o “young child milks.”

Ano-ano ang mga inirerekomenda para sa pag-inom ng gatas para sa sanggol?



Bakit hindi inirerekomenda ang mga produktong ito sa mga maliit na bata?

Walang ibinibigay na dagdag na sustansya ang gatas para sa sanggol kumpara sa masustansya at balanced na diet. Dagdag pa rito, maaari silang magdagdag ng asukal sa pagkain ng mga bata at binabawasan ang pagkakataon na ituloy ng mga bata ang pag-inom ng gatas ng ina. Para matuto pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa iba't-ibang edad para sa mga batang limang taon at pababa, bisitahin ang HealthyDrinksHealthyKids.org.

Mabuti ba ang gatas para sa sanggol para pataasin ang nakukuhang sustansya ng bata kung may kulang nito sa kinakain o iniinom nila?

May limitadong data mula sa developed countries sa labas ng United States na nagpapahiwatig na ang gatas para sa sanggol ay nakakatulong sa pagkakaroon ng ilang sustansya; pero ipinahihawatig ng U.S. data na sapat na ang nakukuhang mga sustansyang ito ng mga bata.

Alam niyo ba?

- Ang mga produktong gatas para sa sanggol ay matagal nang binebenta sa Europe at mas pinapalakas na ang pagbenta sa United States.
- Kumpara sa isang basong gatas ng baka, mas mahal ang isang baso ng gatas para sa sanggol.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman?

Bisitahin ang HealthyDrinksHealthyKids.org para sa karagdagang impormasyon tungkol sa iba pang inumin kagaya ng:

- Tubig
- Gatas
- Juice
- Plant-Based, Non-Dairy Milk
- Mga Inuming Pinatamis ng Asukal
- Mga Inuming Pinatamis na May Mababang Calorie

Healthy
Eating
Research

Ang mga rekomendasyong ito ay binuo ng mga eksperto mula sa Academy of Nutrition and Dietetics (AND), American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), at ng American Heart Association (AHA) sa ilalim ng pamumuno ng Healthy Eating Research (HER) na may pagpo-pondo mula sa Robert Wood Johnson Foundation.