

# HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

## Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang  
National Health at Nutrition Organizations



### Healthy Drinks, Healthy Kids

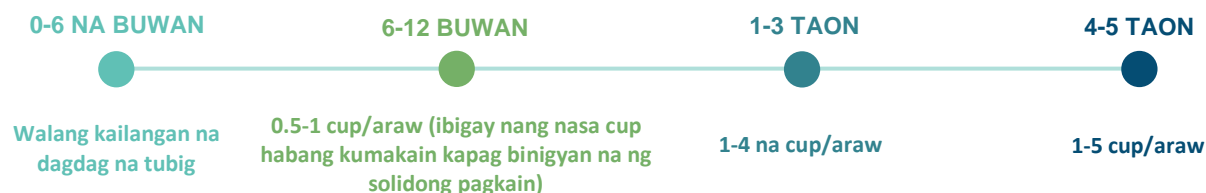
Ipinakikita ng pag-aaral na ano man ang iniinom ng mga bata – mula pagkapanganak hanggang sa edad na 5 – ay may malaking epekto sa kalusugan nila. Ito ang dahilan kung bakit ang mga nangungunang mga eksperto ng bansa tungkol sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang at mga tagapag-alaga na pumili kung ano ang pinakamainam para sa mga bata. Makikita ang kabuuan ng mga rekomendasyon sa [HealthyDrinksHealthyKids.org](http://HealthyDrinksHealthyKids.org).

Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng karagdagang detalye tungkol sa **tubig**.

### Mas malalim na pagtingin sa tubig

Importante ang tubig sa buhay at dapat itong maging pangunahing inumin para pawiin ang uhaw ng mga bata. Maaaring magbago ang dami ng tubig na kailangan ng bata ayon sa panahon, kung gaano sila ka-active, at dami ng fluid na nakukuha nila mula sa ibang inumin pati na rin sa pagkain. (Halimbawa, ang mga pagkain gaya ng applesauce, sabaw, at oatmeal ay nagbibigay ng mas maraming tubig kaysa sa iba). Kaya malaki ang pagkakaiba ng inirerekomendang dami para sa mga isa hanggang limang taong gulang.

### Gaano nga ba karaming tubig ang angkop para sa mga bata?



### Maaari bang sumobra ang dami ng ininom na tubig?

Walang iisang bilang kung gaano karaming tubig ang dapat inumin ng isang tao sa isang araw dahil nag-iiba ang dami ng tubig na kailangan araw-araw. Bagaman bihira, may mga pagkakataong nagiging masama ang masyadong maraming tubig para sa isang tao. Halimbawa, maaaring malango sa tubig ang mga bata kung masyadong maraming tubig ang nilagay sa powdered milk o kung tubig ang ginawang pamalit sa gatas ng ina o powdered milk.

### Importante ba kung saan nanggagaling ang tubig ko?

Importanteng malaman mo kung saan nanggagaling, paano nililinis, at kung ligtas bang inumin ang tubig mo. Maaaring iba't-iba ang pinanggalingan ng tubig, kasama na ang public water systems, pribadong mga balon, o bottled water. Ang tubig na mula sa public water systems at pribadong mga balon ay karaniwang tinatawag na "tap water." **Ang pribadong mga balon** ay kinakailangang i-test para masigurong ligtas itong inumin. Ang mga lokal na gobyerno ay karaniwang nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kondisyon ng tubig sa ilalim ng lupa at mga opsyon para sa pag-test ng kaligtasan at kalidad ng tubig.

### May fluoride ba ang lahat ng tubig?

Ang pag-inom ng tubig na may fluoride ay isa sa pinakamagandang paraan para iwasan ang pagkasira ng mga ngipin ng mga bata. Ang fluoride ay naturally occurring mineral na tumutulong na iwasan ang pagkasira ng ngipin. Fluoridation ang tawag sa kung gaano karaming fluoride ang dinadagdag sa inuming tubig. Ang inirerekomendang dami ng fluoride sa inuming tubig ay 0.7 parts per million. Ang impormasyon mula sa inyong lokal na water provider ay makakatulong sa inyo para malaman kung may fluoride ang tubig ninyo at kung gaano karami ito. Kung walang halong fluoride ang tubig ninyo, kausapin ang inyong dentista tungkol sa ibang paraan para magkaroon ng sapat na fluoride dahil importante ito sa kalusugan ng inyong ngipin.

Malaki ang pagkakaiba-iba ng dami ng fluoride sa **bottled water**. Karamihan sa bottled water ay walang sapat na dami ng fluoride, at ang iba ay wala nito.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman? Bumisita sa [HealthyDrinksHealthyKids.org](http://HealthyDrinksHealthyKids.org)

## Paano ang ibang klase ng tubig?

### *Carbonated Water (hal., seltzer o sparkling water)*

Pinakamabuti ang kaniwang tubig na may fluoride, pero ang carbonated water na walang dagdag na asukal o mga pampatamis na may mababang calorie (gaya ng stevia, sucralose, aspartame, o acesulfame potassium) ay mas mabuti kumpara sa mga inuming may pampatamis kung hindi pa gusto ng anak ninyo ang karaniwang tubig.

Ang carbonation na nagdudulot ng bula sa mga inuming ito ay may mga acid na maaaring pahinain ang labas ng ngipin, pero hindi malinaw kung gaano karami ang kailangang inumin ng isang tao para makita ang mga negatibong epektong ito. Hangga't hindi ang mga inuming ito ang pangunahing pinagkukunan ng tubig ng mga bata, maaaring walang dapat ikabahala.

### *Sabaw ng Buko*

Ang sabaw ng buko ay isang malinaw na likido na mula sa sentro ng mga bukong green at bata pa at dahil dito, ito ay uri ng 100% juice. Ang karaniwang sabaw ng buko na walang pampatamis ay mababa sa calories at pinagkukunan ng importanteng mineral na potassium. Hindi ito katumbas ng karaniwang tubig at kailangang limitahan. Mag-ingat sa buko juice na karaniwang may dagdag na asukal at dapat iwasan ng mga batang wala pang 5 taong gulang. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga rekomendasyon sa juice, bumisita sa [HealthyDrinksHealthyKids.org](http://HealthyDrinksHealthyKids.org).

### *Pro-tips: Pagtulong sa mga batang magustuhan ang karaniwang tubig*

- Mas mabuting magsimula sa karaniwang tubig bago ipakilala ang matatamis na inumin. Tinutulungan nito ang mga bata na magkaroon ng mga malusog na gawi – na masanay na bigyan ng karaniwang tubig at pagbuo ng mga nakasanayang lasa para magustuhan nila ito.
- Kung ayaw ng inyong anak ng karaniwang tubig, subukang magdagdag ng mga piraso ng preskong prutas para mas gumanda ang lasa. Ang anak mo ang papiliin mo ng paborito niyang prutas! Maaari ka ring magdagdag ng nakakatuwang straw o espesyal na inuman o bote na gusto ng anak mo. Gamitin lang ang inumang ito para sa tubig. Nakakagulat na ang ganito kasimpleng bagay ay napakagandang panghikayat sa maliliit na bata!
- Ang pagbuo ng mga magulang ng malusog na gawi ay may malaking epekto sa mga gawi ng maliliit na bata. Kung makikita ng mga maliliit na bata ang mga matatanda at malalaking mga bata na umiinom ng karaniwang tubig, maaaring magkaroon rin ito ng epekto sa mga pagpili nila ng inumin!

**Tandaan, pinakamabuti pa rin ang karaniwang tubig sa pagpawi ng uhaw ng mga batang may edad mula isa hanggang lima!**

## Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman?

**Bisitahin ang [HealthyDrinksHealthyKids.org](http://HealthyDrinksHealthyKids.org) para sa karagdagang impormasyon tungkol sa iba pang inumin kagaya ng:**

- Gatas
- Juice
- Plant-Based, Non-Dairy Milk
- Gatas Para sa Sanggol
- 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 pagpopondo mula sa Robert Wood Johnson Foundation.*