

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang
National Health at Nutrition Organizations

100%
juice

Healthy Drinks, Healthy Kids

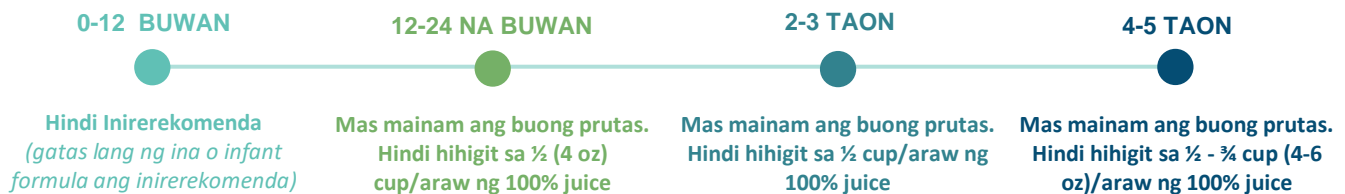
Ipinakikita ng pag-aaral na ano man ang iniinom ng mga bata – mula kapanganakan hanggang sa edad na 5 – ay may malaking epekto sa kalusugan nila. Ito ang dahilan kung bakit ang mga nangungunang mga eksperto ng bansa sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang 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 **100% juice**.

Tungkol sa 100% fruit juice

Ang grupo ng pagkain kung saan kasama ang prutas (kagaya ng prutas na fresh, frozen, at canned whole o cut-up) at 100% fruit juice. Kagaya ng prutas, may iba't-ibang uri ang mga juice, at magkakaiba rin ang lamang sustansya ng bawat uri nito. Maaaring ang ilang juice ay may dagdag na vitamins and minerals, kagaya ng orange juice na may calcium. Ang 100% fruit juice ay may ilang importanteng nutrients, pero mas mababa sa dietary fiber—isang nutrient na 'di gaanong nakukuha ng mga maliliit na bata—kumpara sa prutas, at maaaring magbigay ng dagdag na calories kapag marami ang nainom. Ang 100% fruit juice ay maaaring maging bahagi ng malusog na pagkain kung susundin ang tamang dami nito.

Ano-ano ang mga rekomendasyon para sa 100% juice*?

Pinakamainam na makakain ang mga bata ng mga prutas na fresh, canned, o frozen na walang dagdag na asukal, sa halip na juice. Kung hindi ito posible, maaaring gamitin ang 100% juice para tulungan ang mga batang makakuha ng sapat na prutas sa pagkain nila.



* Angkop ang mga rekomendasyong ito sa 100% fruit juice, 100% vegetable juice, at pinaghalong 100% fruit/vegetable juice.

Kapag nagbigay kayo ng 100% juice, ibigay ito mula sa tasa, at kapag oras lang ng pagkain o merienda. Kung ang inyong anak ay may dalang sippy o covered cup sa ibang bahagi ng araw, mas mainam na tubig ang laman nito. Dahil ang mga inuming may asukal, natural man (kagaya ng nasa 100% juice) o idinagdag (kagaya ng nasa softdrinks), ay maaaring magdulot ng cavities kapag madalas itong dumikit sa ngipin sa gitna ng oras ng pagkain at merienda.

Ano ang pagkakaiba ng 100% juice at ng ibang inumin na may “fruit” o “juice” sa pangalan nito?

Ang mga produktong may label na 100% juice ay walang dagdag na asukal. Kahit na parang masustansya ang mga inuming may “fruit” o “juice” sa pangalan nito, karamihan ng juice drink at fruit drink ay madalas puro tubig at asukal lang. Ang mga fruit-flavored drink ay maaaring may asukal na kasing dami ng soft drink! Nahihigitan pa ng mga dagdag na asukal at calorie sa mga produkto na ito ang anumang dagdag na sustansya meron ang mga ito. Kahit na ang mga homemade juice, kagaya ng jugos naturales, ay maaaring ginawa na may dagdag na asukal at dahil dito ay hindi maaaring tawagin na 100% juice.

Kinakailangan na ang nutrition label ng mga 100% juice ay may simpleng listahan ng mga sangkap kagaya nito!

CONTAINS 100% JUICE

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	4 fl oz
Amount Per Serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%

Not a significant source of cholesterol, vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

WATER, APPLE JUICE CONCENTRATE, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman? Bumisita sa HealthyDrinksHealthyKids.org

Bakit kailangan nating bawasan ang juice?

Akala ko mabuti para sa mga anak ko ang 100% juice.

Maaaring maging bahagi ng masustansyang pagkain ang 100% juice ngunit kulang ito sa nutrisyon at hindi gaanong nakakabusog kumpara sa prutas. Maaari rin itong makadagdag sa cavities sa ngipin, at kapag marami ang iniinom ng mga bata, maaari rin itong magdulot ng labis na timbang.

Ipinapahiwatig ng limitadong data na ang pag-inom ng 100% juice sa maagang bahagi ng pagkabata ay maaaring magkaroon ng impluwensya kung gaano karami ang fruit juice at mga inuming pinatamis ng asukal ang iinumina nila sa kanilang pagtanda.

Pinanganak ang mga tao na may pagkahilig sa matatamis na lasa, at ang mga unang taon ay importanteng panahon kung saan nabubuo ang pagkahilig ng isang tao sa mga partikular na lasa at pagkain. Ang maagang pagbawas ng pagbigay sa mga bata ng matatamis na pagkain at inumin ay maaaring maging paraan para tulungang hubugin ang panlasa nila at bawasan ang pagkahilig nila sa matatamis na lasa sa buong buhay nila.

Ano ang pinakamasustansyang klase ng 100% juice?

May iba't-ibang uri ang mga juice, at magkakaiba rin ang lamang sustansya ng bawat uri nito. May ilang juice na maaaring may dagdag na vitamins and minerals, kagaya ng orange juice na may calcium. Walang ebidensya na magpapatunay na mas masustansya ang isang klase ng juice kumpara sa iba. Kailangan pa natin ng dagdag na pagsasaliksik para masiguro kung may partikular na kabutihan sa kalusugan ang pag-inom ng partikular na mga klase ng 100% juice.

Saan papasok ang sabaw ng buko sa mga rekomendasyong ito?

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 klase ng 100% juice (kung walang ibang idadagdag dito). Dahil juice ito, kailangang limitahan ang pag-inom nito ayon sa mga rekomendasyon para sa juice. Hindi katumbas ng sabaw ng buko ang karaniwang tubig. Ang karaniwang tubig ang pinakamabuting paraan para pawiin ang uhaw ng inyong anak.

Iba ang buko juice sa sabaw ng buko at kadalasan ay may halo itong asukal. Ang buko juice ay itinuturing na inuming pinatamis ng asukal at dapat iwasan ng mga batang wala pang 5 taong gulang.

Pro-tips: Dagdagan ng tubig ang 100% juice!

- Ang pagdagdag ng tubig sa 100% juice ay isang magandang paraan para bawasan ang tamis nito at paramihin ang inumin.
- May ilang juice na pinaghalong 100% juice at tubig para mas madaling ihanda. Ang mga produktong ito ay hindi maaaring bigyan ng label bilang 100% juice. Mas mabuti man ang mga ito kumpara sa mga inuming pinatamis ng asukal, mahirap malaman kung ilang bahagi nito ang 100% juice at tubig. Mahihirapan kayong alamin kung nasusunod ba ninyo ang rekomendasyon na hindi hihigit sa 4-6 ounces bawat araw (depende sa edad ng inyong anak), lalo na kung madalas uminom nito ang inyong anak. Para sa mga kadahilanang ito, maaaring mas mabuting bumili ng 100% fruit juice at kayo mismo ang maghalo ng tubig dito sa inyong kusina. Maaari rin kayong makatipid kumpara sa pagbili ng mga produktong nahalo na.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman?

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

- Tubig
- Gatas
- 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.