

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.

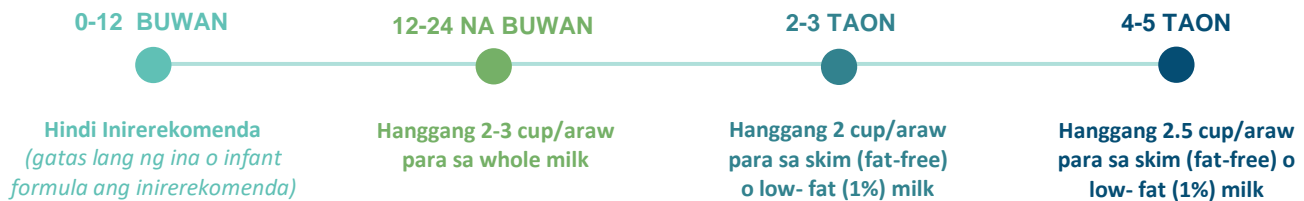
Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng karagdagang detalye tungkol sa [gatas](https://HealthyDrinksHealthyKids.org).

Tungkol sa gatas

Ang gatas ay importanteng pinagkukunan ng maraming nutrients na kailangan ng mga bata sa paglaki gaya ng protein, calcium, vitamin A, D, at B12, potassium, phosphorus, riboflavin, at niacin. Kabilang ito sa dairy group kung saan kasama rin ang yogurt at cheese.

Ang pag-inom ng pasteurized milk ay nakakabawas sa panganib ng pagkalason. Pasteurization ang proseso ng pag-init sa gatas at mabilis na pagpalamig nito para patayin ang anumang germs na may dalang sakit na maaaring nasa hilaw na gatas.

Gaano karaming gatas ba ang kailangan ng mga bata?



Kailan at paano ko ihahain ang gatas?

Kapag nagbigay kayo ng gatas, 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 gatas) 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.

Paano kung lactose intolerant o allergic sa gatas ang anak ko, o kung hindi umiinom o kumakain ng dairy products ang pamilya namin?

Dahil ang dairy milk ay importanteng pinagkukunan ng maraming essential nutrients na kailangan ng mga lumalaking bata, importanteng makuha ang nutrients na ito mula sa ibang pagkain at inumin kung iniwasan ninyo ang dairy milk. Maaari kayong tulungan ng pediatrician o registered dietitian nutritionist para masigurong walang kulang sa pagkain ng inyong anak. Maaari pa kayong matuto tungkol sa plant-based, non-dairy alternative milks sa HealthyDrinksHealthyKids.org.

Bakit hindi mainam ang gatas ng baka bago mag-12 buwan?

Mas mainam na maghintay hanggang sa unang kaarawan ng inyong anak bago magbigay ng gatas ng baka dahil hindi ito sapat sa pangangailangan ng inyong anak pagdating sa kalusugan. May panganib na magkaroon ng intestinal bleeding ang inyong anak kapag binigyan ninyo siya ng gatas ng baka bago pa siya maging 12 buwang gulang. Masyado itong maraming protein at mineral na hindi kaya ng mga bato ng anak ninyo.

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

Paano ang ibang klase ng gatas?

Flavored Milk (hal., chocolate o strawberry)

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. Para sa mga sanggol at maliliit na bata kung saan nabubuo pa lang ang panlasa, hindi kailangang ipakilala ang flavored milk na may dagdag na asukal at hindi mas malusog kumpara sa karaniwang gatas. Mas matututo ang maliliit na bata na magustuhan ang iba't-ibang klase ng lasa at texture kung maaga silang ipinakilala sa masusustansyang pagkain, at pagkakataon na itong gumawa ng malusog na gawi sa simula pa lang.

Kinakailangang iwasan ng mga batang wala pang dalawang taong gulang ang dagdag na asukal. Ipinapakita ng kasalukuyang data na nakakakuha ang mga batang mula dalawa hanggang limang taong gulang ng mas maraming dagdag na asukal kumpara sa inirerekomenda. Kung sanay na ang inyong mga anak sa flavored milk, tingnan ang pro-tips para sa tulong kung paano sila ililipat sa karaniwang gatas.

Organic o Growth Hormone-free na Gatas

Pinadadami ang nagagawang gatas ng baka gamit ang growth hormones, at hindi naipakitang may negatibong epekto sa kalusugan ng tao. Nakumpirma ng ilang health at food safety organizations at regulatory agencies na ang gatas mula sa mga bakang binigyan ng growth hormones ay ligtas na inumin ng mga tao. Ngunit kung nais mong iwasan ito, may iba pang pagpipiliang gatas na walang growth hormones.

Pro-tips: Pagtulong sa mga batang magustuhan ang karaniwang gatas

- Ang pagsimula sa karaniwang gatas ay nakakatulong sa mga bata na magkaroon ng mga malusog na gawi mula sa simula sa pagbuo ng mga nakasanayang lasa para magustuhan nila ito. Magsimula sa ilang maliliit na higop habang kumakain para makabuo ng routine; hindi magtatagal ay aasahan na ng inyong anak ang karaniwang gatas kasama ng pagkain nila.
- Kung nagbigay na kayo ng flavored milk, okay lang iyon. Subukang bawasan ito ng dahan-dahan sa pamamagitan ng paghalo ng kaunting karaniwang gatas sa flavored milk, at dahan-dahang damihan ang dami ng karaniwang gatas at bawasan ang dami ng flavored milk habang mas nasasanay ang inyong anak sa mas kaunting asukal.
- Maaaring magbago ang panlasa, kailangan lang ng oras – ipagpatuloy n'yo lang! Pagkatapos bawasan ang asukal sa mga pagkain at inumin, mapapansin ng karamihan na napakatamis na ng mga pagkain at inumin na gusto nila dati.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman?

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

- Tubig
- Juice
- Plant-Based, Non-Dairy Milk
- Gatas Para sa Sanggol
- Mga Inuming Pinatamis ng Asukal
- Mga Inuming May Low-Calorie Sweetener

**Healthy
Eating
Research**

Ang mga rekomensasyong 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.