

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang
National Health at Nutrition Organizations

plant-based, non-dairy na mga gatas

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](https://www.healthydrinkshealthykids.org).

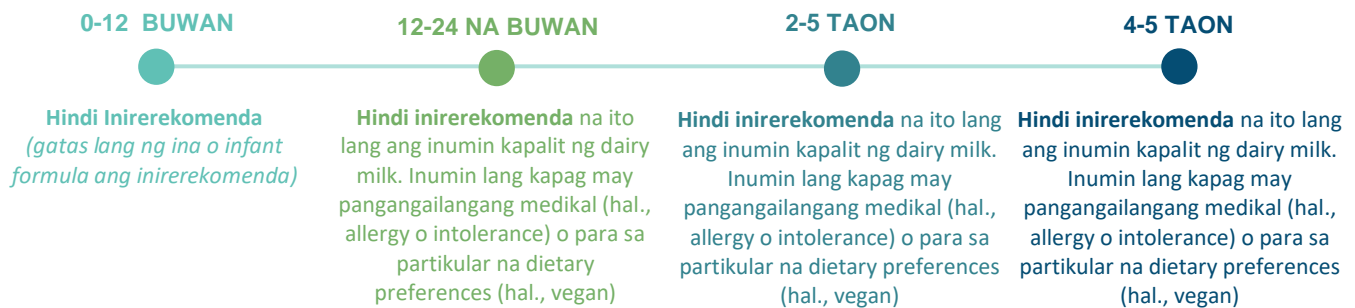
*Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng karagdagang detalye tungkol sa **plant-based, non-dairy na mga gatas**.*

Ano ang mga plant-based, non-dairy na mga gatas?

Ito ay non-dairy na alternatibong inuming gatas mula sa plant-based ingredients (gaya ng bigas, nuts/seeds [hal., almond milk], buko, oats, peas, o halo ng ingredients na ito). Maraming plant-based na mga gatas na pinatamis o hindi pinatamis; karaniwang may dagdag na asukal ang mga pinatamis na uri.

Hindi katumbas ng plant milks ang dairy milk. Ang fortified soy milk lang ang plant milk na tinatanggap na pamalit sa dairy milk sa federal nutrition programs, gaya ng Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC).

Ano ang inirekomenda para sa mga plant-based, non-dairy na mga gatas?



Bakit hindi inirekomenda ang mga produktong ito sa mga maliliit na bata?

Hindi inirekomenda ang plant-based, non-dairy na mga gatas bilang lubos na kapalit ng dairy milk dahil malaki ang mga pagkakaiba-iba ng nutrient content ng mga ito. Maliban sa fortified soy milk, ang mga ito ay hindi sapat na pamalit sa dairy milk na may maraming sustansya na kailangan sa paglaki nang malusog.

Ang ilang plant-based, non-dairy na mga gatas ay may dagdag na sustansya, gaya ng calcium at vitamin D, pero nagkakaiba-iba ang dami depende sa klase at brand, at ipinapahiwatig ng mga ebidensya na maaaring hindi gaanong nasisisip ng ating katawan ang sustansya mula sa plant milks kumpara sa dairy milk.

Ang hindi pinatamis at fortified na non-dairy na mga gatas ay maaaring mabuti para sa mga batang lactose intolerant o allergic sa dairy milk, o kung pinili ng inyong pamilya na hindi kumain o uminom ng mga produkto ng mga hayop. Siguraduhing kumonsulta sa inyong pediatrician o registered dietitian nutritionist para pumili ng pamalit sa gatas para sa inyong anak at pag-usapan kung paano masisigurado na ang pagkain niya ay may sapat na importanteng nutrients na makikita sa gatas, gaya ng protein, calcium, at vitamin D.

Para matuto pa tungkol sa kung ano ang inirekomenda ng mga eksperto sa iba't-ibang edad para sa mga batang limang taon at pababa, bisitahin ang [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://www.healthydrinkshealthykids.org).

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

Hindi ba kasing buti rin ang plant-based, non-dairy na mga gatas kung may dagdag silang sustansyang nakukuha sa dairy milk?

Ang plant milks ay may dagdag na sustansya, gaya ng calcium at vitamin D, pero nagkakaiba-iba ang dami depende sa klase at brand, at maaaring hindi gaanong nasisisip ng ating katawan ang sustansya mula sa plant milk kumpara sa dairy milk.

Mabuti bang bigyan ko ang aking anak ng plant-based, non-dairy na gatas paminsan-minsan kasama ng dairy milk?

Ang plant-based na gatas – mula man ito sa nuts, oats, bigas, o iba pang plant food – ay hindi katumbas sa sustansya ng gatas ng baka. Maliban sa fortified soy milk, ang plant-based na mga gatas ay may ibang sustansya sa dairy milk, at karamihan ay may dagdag na asukal.

Ang mga batang wala pang isang taon ay hindi dapat uminom ng mga ito dahil kadalasan ay pinapalitan nito ang importanteng vitamins at minerals sa gatas ng ina o powdered milk. Para sa mga batang isa hanggang limang taong gulang, ang plant-based na mga gatas ay maaaring mainam para sa mayroong allergies o intolerances sa gatas ng baka, pero ang pagpili ng kapalit sa gatas ay dapat gawin kasama ang pediatrician o registered dietitian nutritionist para masiguradong ang pagkain ng inyong anak ay nagbibigay ng kabuuang sustansya na kailangan nila sa kanilang paglaki.

Alam niyo ba?

- Ang tumataas na benta ng plant milks sa United States sa mga nakaraang taon ay nagpapakitang mas sumisikat ang mga produktong ito.
- Kumpara sa isang basong gatas ng baka, mas mahal ang isang baso ng plant-based non-dairy na gatas.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman?

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

- Tubig
- Juice
- Gatas
- Gatas Para sa Sanggol
- Mga Inuming Pinatamis ng Asukal
- Mga Inuming Pinatamis na May Mababang Calorie

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.