

# HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

## Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang  
National Health at Nutrition Organizations

### mga inuming pinatamis ng asukal

#### 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 **mga inuming pinatamis ng asukal**.

#### Ano ang mga inuming pinatamis ng asukal?

Ang mga inuming pinatamis ng asukal ay mga inuming dinagdagan ng anumang uri ng asukal. Narito ang ilang mga halimbawa: regular soda/soft drinks, fruit drinks at fruit-flavored drinks, fruit punch, fruit o juice cocktail, fruit-ades (hal., lemonade, limeade), juice drinks, jugos naturales o homemade juices na ginawa na may asukal (hal., table sugar, syrup, honey, nectar, o agave), hot chocolate/cocoa, ciders, sports drinks, energy drinks, sweetened flavored waters, at sweetened coffee at tea beverages.

Hindi kasama sa mga inuming pinatamis ng asukal ang mga inuming pinatamis ng low-calorie sweeteners (gaya ng stevia o sucralose), 100% juice, o flavored milks. May iba't-ibang mga rekomendasyon ang mga eksperto tungkol sa mga inuming ito na makikita sa [HealthyDrinksHealthyKids.org](http://HealthyDrinksHealthyKids.org).

#### Ano nga ba ang mga inirerekomenda ng mga eksperto tungkol sa mga inuming pinatamis ng asukal?



#### Bakit hindi inirerekomenda ang mga inuming ito sa mga maliliit na bata?

Nagpapakita ang mga research ng malakas na ebidensya ng mga negatibong epekto sa kalusugan ng mga inuming pinatamis ng asukal. Ang mga inuming may dagdag na asukal ay walang ibinibigay o napakakaunti ng ibinibigay na mga kabutihan sa kalusugan, madalas ay pinapalitan ang mas malulusog na mga pagkain at inumin sa pagkain ng isang tao, at hindi ka nabubusog nito. Ang pag-inom ng mga inuming pinatamis ng asukal sa maagang bahagi ng pagkabata ay naiuugnay sa hindi masustansyang pagkain, paglaki ng timbang at obesity, pagkasira ng ngipin, at pagkakaroon ng hindi malusog na panlasa, na maaaring magkaroon ng habang buhay na negatibong epekto sa kalusugan ng tao.

Ipinapakita ng mga research na ang mga batang limang taong gulang ay nakakakuha ng mas maraming dami ng asukal kumpara sa inirerekomenda, at ang mga inuming pinatamis ng asukal – partikular na ang fruit juice drinks at fruit-flavored drinks – ang nangungunang pinanggagalingan ng dagdag na asukal sa pagkain nila. Makakabuti na umiwas sa mga dagdag na asukal ang mga batang wala pang dalawang taong gulang. Sa mga batang dalawa hanggang limang taong gulang ay kinakailangang limitahan sa hindi tataas sa 10 porsyento ang dagdag na asukal sa kabuuang calorie nila buong araw, na mga anim na teaspoon ng asukal bawat araw.

Tandaan na binubuo pa lang ang kaugalian sa pagkain ng mga maliliit na bata, at posibleng madala nila ang kaugaliang ito sa pagtanda nila. Kung umiinom na ngayon ang mga bata ng mga inuming ito, maaaring mas makakabuti kung dahan-dahan itong bawasan.

#### Alam niyo ba?

- Ang fruit-flavored drinks ang pinakamadalas na mga inuming pinatamis ng asukal na iniinom ng mga bata (na may edad na anim na buwan hanggang apat na taon).
- Ang mga batang dalawa hanggang limang taong gulang na umiinom ng mga pinatamis na inumin (gaya ng soft drinks, fruit drinks, at sports/energy drinks) anumang araw ay karaniwang umiinom ng nine fluid ounces ng mga inuming ito. Umaabot ito ng 25 galon bawat taon!

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

### Paano ko malalaman kung ang inumin ay isang inuming pinatamis ng asukal?

Tingnan ang listahan ng ingredients sa lalagyan kung may dagdag na asukal. Ilan sa mga karaniwang pangalan sa mga asukal na ito ay raw sugar, brown sugar, coconut sugar, cane sugar o cane syrup, corn sweetener, corn syrup, dextrose, sucrose, fructose, glucose, maltose, lactose, high-fructose corn syrup, honey, agave, malt syrup, molasses, o fruit juice concentrates. Simula sa taong 2020, ililista sa Nutrition Facts label sa karamihan ng mga inumin o pagkain ang dami ng dagdag na asukal sa bawat serving.

**Kahit may isa lang na dagdag na asukal sa listahan ng ingredients, ito ay ituturing na inuming pinatamis ng asukal.**

### Hindi ba masustansya ang juice drinks at fruit drinks?

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.

### Kung okay lang sa mga batang higit sa dalawang taon na may kaunting dagdag na asukal, bakit hindi sila dapat bigyan ng mga inuming may asukal?

Nakakakuha ang maliliit na bata ng dagdag na asukal sa iba't-ibang pagkain nila. Kaunti lang ang sustansya ng mga inuming pinatamis ng asukal (kung meron man) at maaaring makadagdag sa pag-inom o pagkakaroon ng mga bata ng labis na dagdag na asukal at calories. Kapag nagdagdag ng asukal sa pagkain ng mga bata, maging matalino sa pagpili. Gamitin ang mga ito sa pagdagdag ng lasa ng mga masustansyang pagkain, gaya ng pagdagdag ng kaunting brown sugar sa kamote o oatmeal, o kaunting honey sa plain yogurt na may sliced fruit.

### Pro-tips: Pagtulong sa mga batang magbawas sa mga inuming pinatamis ng asukal

- Mas mabuting magsimula sa karaniwang tubig bago ipakilala ang matatamis na inumin. Tinutulungan nitong bumuo ng malusog na mga gawi ang mga bata.
- Maaari mong tulungan ang anak mong magustuhan ang tubig sa pagdagdag ng mga piraso ng preskong prutas para mas gumanda ang lasa. Ang anak mo ang papiliin mo ng paborito nilang 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!
- Masaya ring kapalit ng mga inuming pinatamis ng asukal ang carbonated na inumin. Hindi lahat ng carbonated na inumin ay mga inuming pinatamis ng asukal. Mga halimbawa ng carbonated na inumin na madalas ay walang dagdag na asukal ay seltzer water o sparkling water.
- 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](https://HealthyDrinksHealthyKids.org) para sa karagdagang impormasyon tungkol sa iba pang inumin kagaya ng:**

- Tubig
- Gatas
- Juice
- Plant-Based, Non-Dairy Milk
- Gatas Para sa Sanggol
- Mga Inuming Pinatamis na May Mababang Calorie

**Healthy Eating Research**

*Ang mga rekomensiyong 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.*