HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.

Pagkonsumo ng Pampalusog na Inumin sa Murang Edad ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon mula sa mga Nangungunang Pambansang Organisasyon sa Kalusugan at Nutrisyon

Mga Inuming Pampalusog, Mga Batang Malulusog

Ipinapakita ng pananaliksik na ang inumin ng mga bata - mula sa kapanganakan hanggang sa edad na 5 - ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa kanilang kalusugan. Iyan ang dahilan kung bakit ang ilan sa mga nangungunang eksperto sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang at tagapag-alaga na piliin kung ano ang pinakamainam para sa mga bata. Ang buong rekomendasyon ay makikita sa HealthyDrinksHealthyKids.org. Ang brief na ito ay nagbibigay ng higit pang mga detalye tungkol sa mga gatas para sa paslit (toddler).

Lahat nang tungkol sa mga gatas para sa paslit

Ito ay mga inuming gatas na karaniwang binubuo ng pinulbos na gatas, mga granuladong sirup ng mais o iba pang idinagdag na pampatamis na may calorie, langis ng gulay/halaman, at idinagdag na bitamina at mineral. Ang mga gatas para sa paslit ay ibinebenta sa merkado para sa mga batang may edad na siyam hanggang 36 na buwan bilang kasunod na hakbang pagkatapos ng gatas para sa sanggol.

Ang mga gatas para sa batang paslit ay may iba pang pangalan, tulad ng:

- "transition formulas"
- "follow-on (or follow-up) formulas"
- "weaning formulas"
- "growing-up milks"
- "young child milks"

Ano kaya ang mga rekomendasyon sa pagkonsumo ng gatas para sa paslit?

0-6 NA BUWAN	6-12 BUWAN	1-3 TAON	4-5 TAON
Hindi inirerekomenda	Hindi inirerekomenda	Hindi inirerekomenda	Hindi inirerekomenda

Ano ang kailangan kong malaman tungkol sa mga gatas para sa paslit para sa mga maliliit na bata?

1. **Ang mga gatas para sa paslit ay hindi nag-aalok ng anumang nutrisyonal na benepisyo kaysa isang malusog at balanseng diyeta**
2. **Ang mga gatas para sa paslit ay hindi inirerekomenda para sa mga batang paslit (toddler) at maliliit na bata.**
3. **Ang mga gatas para sa paslit ay hindi rin inirerekomenda bilang isang diskarte para sa pagtugon sa pagiging mapili o pihikan sa pagkain.**

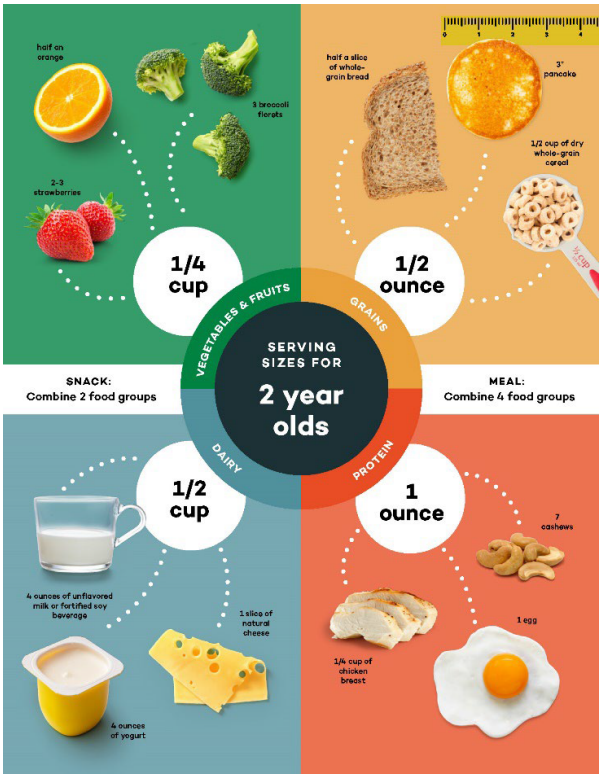
Bakit hindi inirerekomenda ang mga produktong ito para sa maliliit na bata?

Ang mga gatas para sa paslit ay hindi nag-aalok ng anumang nutrisyonal na benepisyo kaysa isang malusog at balanseng diyeta. Karaniwang ginagawa ang mga ito gamit ang gatas ng hayop ngunit may posibilidad na magkaroon ng mas maraming sodium at mas kaunting protina kaysa sa puro o buong gatas. Dagdag pa rito, naglalaman ang mga ito ng mga idinagdag na asukal, na hindi kailangan ng mga bata at ang pagkonsumo ng mga inuming ito ay nagpapababa ng posibilidad na ang mga mas bata ay makakasabay o makapagpapatuloy sa pagsuso ng gatas ng ina. Upang matuto nang higit pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa iba't ibang yugto para sa mga batang may limang taong gulang at pababa, bisitahin ang **HealthyDrinksHealthyKids.org**.

Alam mo ba?

- Ang mga gatas para sa paslit ay ibinebenta sa Europa sa loob ng maraming taon at kamakailan lamang ay lalong ibinebenta nang malakas sa Estados Unidos.
- Sa pagkukumparang isang tasa para sa isang tasa, ang mga gatas para sa paslit ay mas mahal kaysa sa gatas ng baka.

Paano ko matitiyak na nakukuha ng aking anak ang lahat ng sustansya na kailangan nila para sa isang balanse at malusog na diyeta?
Ang isang malusog at balanseng diyeta ay mahalaga para sa mga maliliit at lumalaking bata! Sa pamamagitan ng pagkain ng mga masususustansyang pagkain, tulad ng mga prutas at gulay, buong butil, mga produktong mula sa gatas at protinang walang taba, pati na rin ang pag-inom ng tubig at gatas, makukuha ng iyong anak ang lahat ng sustansya na kailangan niya para sa kanilang paglaki o o pag-unlad ng kanilang katawan at utak. Ang gatas ay isang mahalagang pinagmumulan ng maraming sustansya na kailangan ng mga bata para sa kanilang malusog na paglaki at pag-unlad tulad ng protina, taba, calcium, bitamina D, at potassium. Ang mga gatas para sa toddler ay hindi nagdaragdag ng anumang ekstra sa diyeta na hindi pa nakukuha ng iyong anak mula sa mga masususustansyang pagkain at inuming ito. Para sa payo sa kung ano at gaano karami ang dapat kainin, tingnan ang aming mahuhusay na tip at visual para sa pagpapakain sa mga batang edad na 2-8 taong gulang.



Ngunit, ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong maselan o pihikan sa pagkain at nag-aalala ako na hindi sila kumakain ng sapat?
Ang pag-aatubili na kumain ng mga bagong pagkain at iba pang maseselang gawi sa pagkain ay karaniwan sa panahon ng pagiging bata at mga taon bago pumasok sa eskuwelahan. Para sa karamihan ng mga bata ito ay medyo panandalian at malamang na bumuti habang nadaragdagan ang edad habang ang mga bata ay pumapasok sa mga taon ng pag-aaral o pagpasok sa eskuwelahan. Narito ang ilang mga tip para mahikayat ang iyong anak na subukan at tangkilikin o ibigin ang bagong pampalusog na pagkain:

- **Ang nag-iisang pinaka-epektibong diskarte upang kumain ang mga bata ng pampalusog na pagkain ay ang paulit-ulit na pagkakalantad**. Maaaring kailanganin ng mga bata na subukan ang isang bagay nang 10-15 beses bago malaman kung gusto nila ito o hindi. Subukang ipares ang isang bagong pagkain sa mga pamilyar na lasa o magbigay lamang ng ilang maliliit na piraso sa bawat okasyon ng pagkain.
- **Ayusin ang mga kapaligiran ng pagkain sa mga paraang nagbibigay sa mga bata ng maraming pagkakataong matuto at magkaroon ng mga positibong karanasan sa mga bagong pagkain**. Kasama sa mga halimbawa ang kasiyahan sa pagkain bilang isang pamilya hangga't maaari at ang pag-iwas sa pagpilit sa mga bata na ubusin ang lahat ng nasa plato nila sa oras ng pagkain.
- **Suportahan ang kalayaan ng mga bata sa pag-aaral na tumanggap ng mga masususustansyang pagkain sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng mga opsyon at paghahanap ng mga paraan para sila ay makilahok**. Kasama sa mga diskarte ang pagpayag sa iyong anak na tumulong sa paghahanda ng pagkain na naaangkop sa edad at pagkakaroon ng mga pag-uusap tungkol sa mga bagong pagkain at paggalang sa kanilang mga sagot (halimbawa, "Thumbs up ba, thumbs down, o in-between?").

Kung ang iyong anak ay nasuring may Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID) o natatakot kang ang iyong anak ay hindi nakakakuha ng sapat na calories at mga sustansya para sa tamang paglaki at pag-unlad, **makipagtulungan sa iyong pediatrician o health care team para makabuo ng isang plano na tama para sa iyong anak at pamilya**.

Para sa higit pang mga tip at sagot sa mga hamon sa pagpapakain at pagkain ng iyong anak: Bisitahin ang aming Website ng Mga Tip sa Pagpapakain

Nauuhaw ka ba sa higit pang kaalaman?

Bisitahin ang HealthyDrinksHealthyKids.org upang makahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa iba pang inumin gaya ng:

- Tubig
- Gatas
- Katas (juice)
- Mula sa Halaman at Hindi Mula sa Hayop na Gatas
- Mga inuming pinatamis ng asukal
- Mga Inuming Pinatamis na May Mababang Calorie

Healthy Eating Research

Ang mga rekomendasyong ito ay binuo ng mga eksperto sa Academy of Nutrition and Dietetics (AND), American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), at American Heart Association (AHA) sa ilalim ng pamumuno ng Healthy Eating Research (HER) na may pondong mula sa Robert Wood Johnson Foundation.