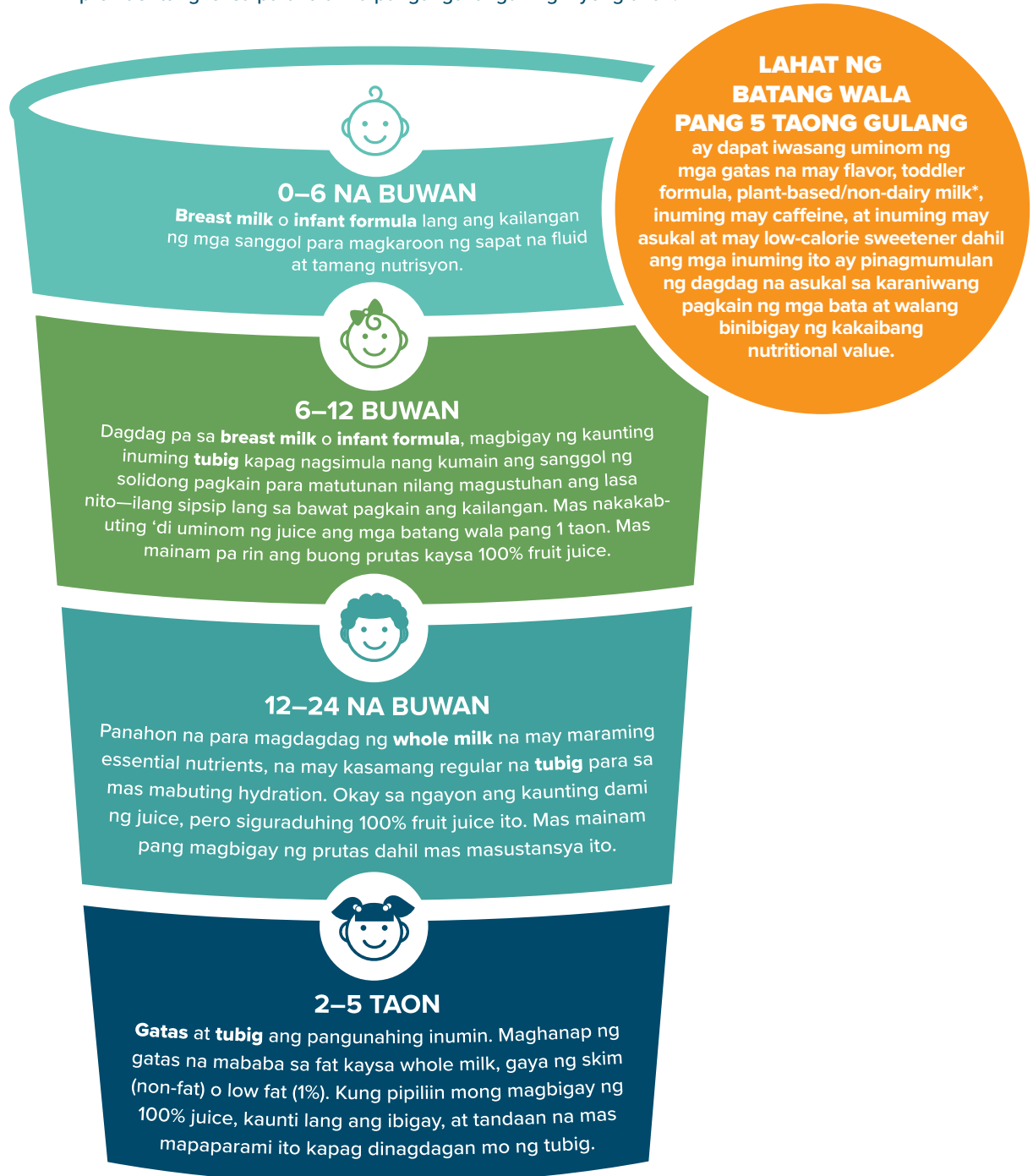


# HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Ipinapakita ng research na may malaking epekto sa kalusugan ng mga bata ang iniinom nila mula pagkapanganak hanggang limang taong gulang — mula ngayon at sa mga darating na taon. Ang mga nangungunang health organizations sa bansa ay nag-develop ng mga rekomendasyon para tumulong na gabayan ang mga bata sa tamang daan para sa magandang kalusugan at paglaki. Gaya ng nakasanayan, komunsulta sa inyong health care provider tungkol sa partikular na pangangailangan ng inyong anak.



Basahin ang buong gabay at matuto pa sa  
**HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG**

**\*NOTES:** Ipinapahiwatig ng katibayan na, maliban sa fortified soy milk, maraming plant-based/non-dairy milk alternatives ang kulang sa mga pangunahing sustansya na matatagpuan sa gatas ng baka. Maaaring 'di ma-absorb ng ating katawan ang mga sustansya mula sa non-dairy milks na ito 'di gaya ng karaniwang gatas. Maaaring mas mabuti ang unsweetened o fortified non-dairy milk kung ang bata ay allergic sa dairy, lactose intolerant, o ang pamilya nito ay piniling hindi kumain ng mga produktong galing sa hayop. Siguraduhing kumunsulta sa healthcare provider para pumili ng tamang milk substitute. Importanteng siguraduhin na ang anak mo ay nakukuha pa rin ang sapat na dami ng importanteng nutrients na makikita sa gatas gaya ng protina, calcium, at bitamina D, na kinakailangan para sa malusog na paglaki ng bata.