

# 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.

## LAHAT NG BATANG WALA PANG 5 TAON

Lahat ng batang wala pang 5 taong gulang ay dapat iwasang uminom ng mga gatas na may flavor, toddler formula, plant-based/non-dairy milk\*, inuming may caffeine, at inuming may asukal at may low-calorie sweetener dahil ang mga inuming ito ay pinagmumulan ng dagdag na asukal sa karaniwang pagkain ng mga bata at walang binibigay ng kakaibang nutritional value.

### 0-6 NA BUWAN



**Breast milk** o **infant formula** lang ang kailangan ng mga sanggol para magkaroon ng sapat na fluid at tamang nutrisyon.

### 6-12 BUWAN



Dagdag pa sa **breast milk** o **infant formula**, magbigay ng kaunting inuming **tubig** kapag nagsimula nang kumain ang sanggol ng solidong pagkain para matutunan nilang magustuhan ang lasa nito—ilang sipsip lang sa bawat pagkain ang kailangan. Mas nakakabuting 'di uminom ng juice ang mga batang wala pang 1 taon. Mas mainam pa rin ang buong prutas kaysa 100% fruit juice.

### 12-24 NA BUWAN



Panahon na para magdagdag ng **whole milk** na may maraming essential nutrients, na may kasamang regular na **tubig** para sa mas mabuting hydration. Okay sa ngayon ang kaunting dami ng juice, pero siguraduhing 100% fruit juice ito. Mas mainam pang magbigay ng prutas dahil mas masustansya ito.

### 2-5 TAON



**Gatas** at **tubig** ang pangunahing inumin. Maghanap ng gatas na mababa sa fat kaysa whole milk, gaya ng skim (non-fat) o low fat (1%). Kung pipiliin mong magbigay ng 100% juice, kaunti lang ang ibigay, at tandaan na mas mapaparami ito kapag dinagdagan mo ng tubig.

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.