Mga Halimbawang Senaryo ng Pang-araw-araw na Pagkakahati-hati ng Likido Ayon sa Edad

Mayroong dalawang inuming inirerekomenda bilang bahagi ng isang malusog na diyeta para sa mga bata - walang halo/purong tubig na inumin, at walang halo at pasteyurisadong gatas. Kapag nagpapayo sa mga magulang at tagapag-alaga tungkol sa pagkonsumo ng pampalusog o masustansyang inumin, maaaring mayroon silang mga tanong tungkol sa kabuuang pang-araw-araw na pangangailangan ng likido ng kanilang anak para sa sapat na absorpsyon ng tubig (hydration), at kung gaano karaming tubig at gatas ang dapat inumin ng kanilang anak batay sa edad at pangkalahatang diyeta ng bata. Parehong ibinibigay ng sangguniang ito ang mga inirerekomendang dami at mga halimbawang senaryo ng pang-araw-araw na pagkakahati-hati ng likido para sa mga batang may edad na 1 hanggang 5 taon. Para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga sanggol na may edad na 0-12 buwan, mahalagang payuhan sila tungkol sa pagbibigay lamang ng gatas ng ina o gatas para sa sanggol, kasama ang introduksyon ng kaunting dami ng walang halo/purong tubig na inumin sa sandaling simulan ang pagpapakain ng solidong pagkain.

TUBIG

Ang tubig ay napakahalaga para sa buhay at ito ang dapat na ipainom para pawiin ang pagkauhaw ng mga bata. Ang pang-araw-araw na daming kailangan ng mga bata ay maaaring magbago batay sa lagay ng panahon, kung gaano sila kaaktibo, at ang dami ng mga likido na nakukuha nila mula sa iba pang inumin pati na rin sa pagkain (halimbawa, ang mga pagkain tulad ng applesauce, sopas, at oatmeal ay nagbibigay ng mas maraming tubig kaysa sa iba). Bagama't walang iisang pangangailangan ng kabuuang dami ng likido na kailangan ng bawat tao kada araw, mayroong hanay ng mga inirerekomendang dami ng tubig para sa isa hanggang limang taong gulang na idinisenyo upang matugunan ang mga pangangailangan sa nutrisyon at absorpsyon ng tubig (hydration) ng mga maliliit na bata. Dito, ang itaas na dulo ng hanay ay sumasalamin sa kabuuang dami ng tubig na kailangan para sa mga bata sa edad na ito bawat araw kung walang ibang inumin ang nainom, samantalang ang ibabang dulo ng hanay ay ang dami ng tubig na kinakailangan kung ang isang bata ay umiinom ng iba pang inumin, tulad ng gatas at/o 100% katas (juice). Ilang halimbawang senaryo ang sumusunod upang tulungan ang mga propesyonal sa nutrisyon sa pagtukoy ng karaniwang pang-araw-araw na pangangailangan ng tubig para sa mga indibidwal batay sa mga rekomendasyong ito.

0-6 NA BUWAN	6-12 BUWAN	1-3 TAON	4-5 TAON
Walang karagdagang pag-inom ng tubig na kailangan	0.5-1 tasa/araw (ialok nang sa isang tasa sa oras ng pagkain kapag sinimulan ang solidong pagkain)	1-4 na tasa/araw	1-5 tasa/araw

GATAS

Ang gatas ng baka ay isang pangkaraniwan at pamilyar na inumin sa mga diyeta sa U.S., at ang pagiging available, abot-kaya, at pagkasiksik nito sa sustansya ang dahilan upang maging napakahusay na pagpipilian para sa malusog at lumalaking mga bata. 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 bitamina A, D, at B١٢, potassium, posporus, riboflavin, at niacin. Ang walang halo/puro at pasteyurisadong gatas lamang ang dapat konsumuhin, dahil binabawasan nito ang panganib ng sakit na dala ng pagkain.

0-12 BUWAN	12-24 NA BUWAN	2-3 TAON	4-5 TAON
Hindi Inirerekomenda *(ang gatas ng ina o gatas para sa sanggol ang inirerekomenda)*	Hanggang 2-3 tasa/araw ng buong gatas	Hanggang 2 tasa/araw ng skim (walang taba) o may mababang taba (1%) na gatas	Hanggang 2.5 tasa/araw ng skim (walang taba) o may mababang taba (1%) na gatas

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

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.

Healthy Eating Research

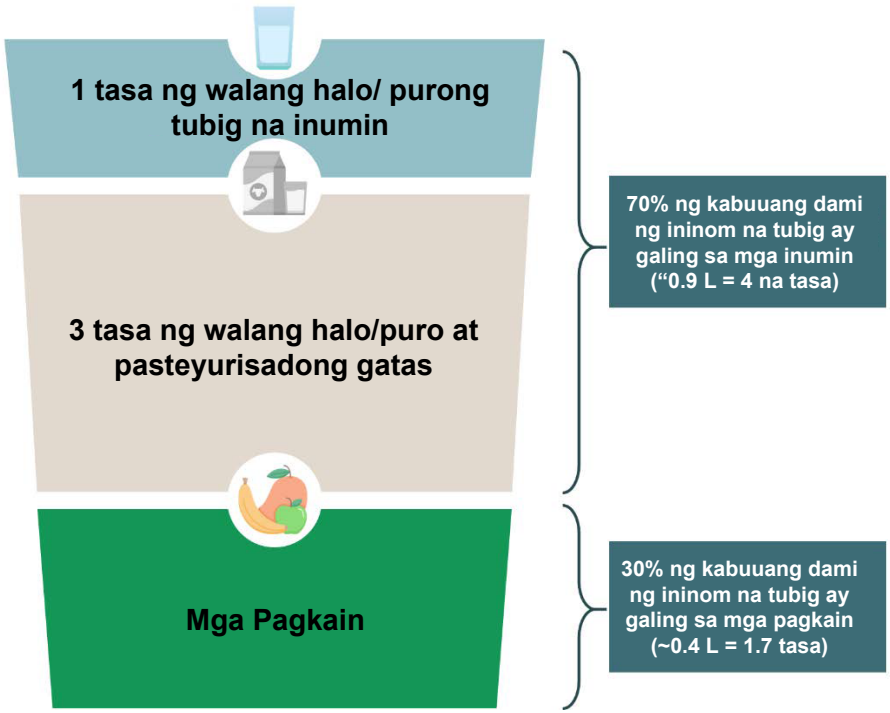
Pang-araw-araw na Pagkakahati-hati ng Likido – Edad na 1 hanggang 3 Taon

Ang Sapat na Pag-inom ng kabuuang dami ng likido na inirerekomenda para sa 1- hanggang 3 taong gulang ay 1.3 Litro, o humigit-kumulang na 5.5 tasa (kung saan 1 tasa = 8 onsa ng likido) bawat araw. Tinatantya na humigit-kumulang 30% ng kabuuang pangangailangang ito ng likido (hal., ~0.4 L o 1.7 tasa) ay natutugunan sa pamamagitan ng pagkonsumo ng pagkain, na nag-iiwan ng humigit-kumulang sa 4 na tasa ng likido na dapat na makonsumo bilang mga inumin.

Senaryo 1:

Kung mayroon kang isang batang paslit (toddler) na 18 buwang gulang, at komukonsumo ng pinakamataas na limitasyon ng gatas na inirerekomenda sa bawat araw (3 tasa ng buo/purong gatas), kakailanganin nilang uminom ng 1 tasa ng tubig upang matugunan ang kanilang kabuuang pang-araw-araw na pangangailangan sa hydration. Kung mas kakaunting gatas ang nakonsumo, ang natitirang likido na dapat mapunan ng inuming tubig ay tataas. Halimbawa, kung walang gatas na nakonsumo, ang isang 18-buwang gulang ay kailangang uminom ng hanggang 4 na tasa ng tubig bawat araw (gayunpaman, ang sitwasyong ito ay hindi malamang na mangyari).

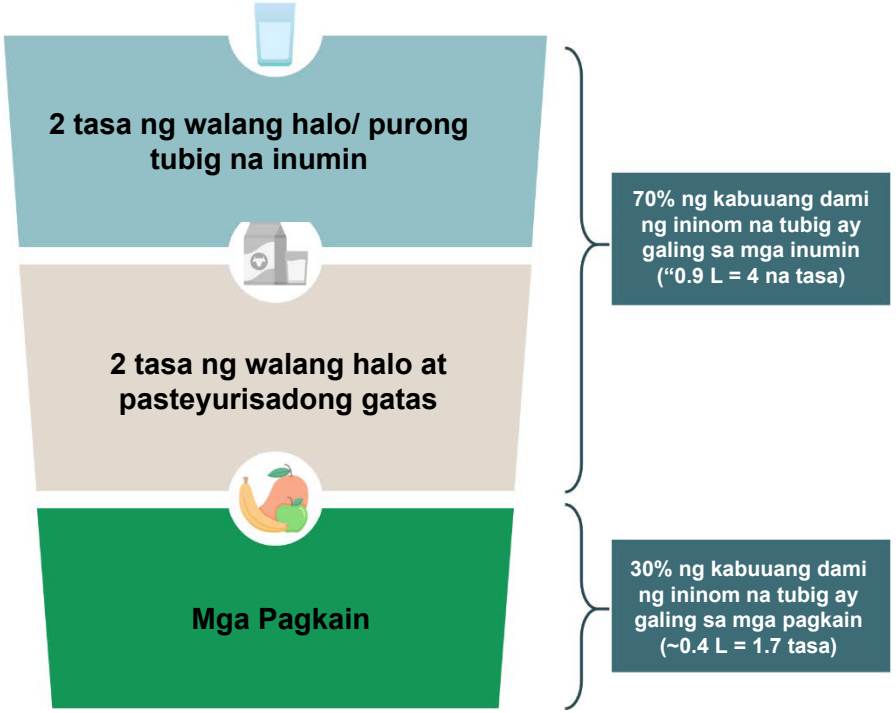
1.3 L/araw na kabuuang dami ng tubig (44 onsa ng likido/5.5 tasa)



Senaryo 2:

Kung mayroon kang isang batang paslit (toddler) na 2 ½ taong gulang, at komukonsumo ng pinakamataas na limitasyon ng gatas na inirerekomenda sa bawat araw (2 tasa ng gatas na wala o may mababang taba), kakailanganin nilang uminom ng 2 tasa ng tubig upang matugunan ang kanilang kabuuang pang-araw-araw na pangangailangan sa hydration. Kung mas kakaunting gatas ang nakonsumo, ang natitirang likido na dapat mapunan ng inuming tubig ay tataas. Halimbawa, kung walang nakonsumong gatas, ang isang 2 ½ taong gulang ay kailangang uminom ng hanggang 4 na tasa ng tubig bawat araw.

1.3 L/araw na kabuuang dami ng tubig (44 onsa ng likido/5.5 tasa)



*Mga factor ng kombersyon: 1 L = 33.8 onsa ng likido; 1 L = 1.06 qt; 1 tasa = 8 onsa ng likido

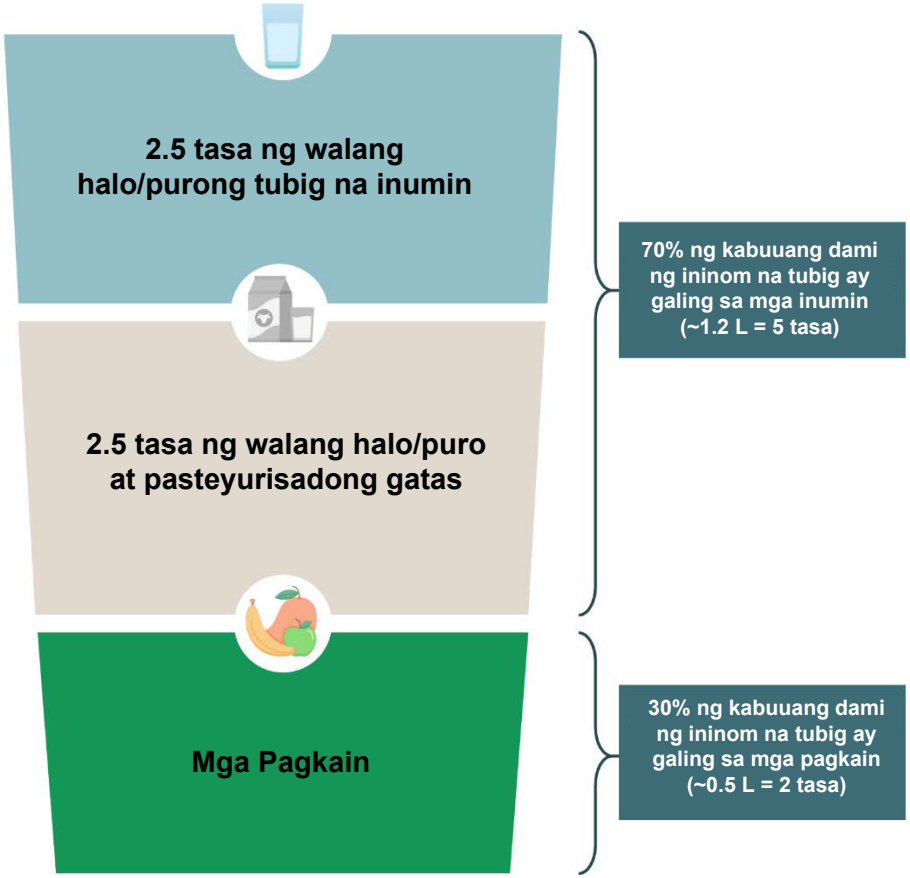
Pang-araw-araw na Pagkakahati-hati ng Likido - Edad na 4 hanggang 5 Taon

Ang Sapat na Pag-inom ng kabuuang dami ng likido na inirerekomenda para sa 4- hanggang 5 taong gulang ay 1.7 Litro, o humigit-kumulang na 7 tasa (kung saan 1 tasa = 8 onsa ng likido) bawat araw. Tinatantya na humigit-kumulang 30% ng kabuuang pangangailangang ito ng likido (hal., ~0.5 L o 2 tasa) ay matutugunan sa pamamagitan ng pagkonsumo ng pagkain, na nag-iiwan ng humigit-kumulang sa 5 tasa ng likido na dapat na makonsumo bilang mga inumin.

Senaryo 3:

Kung mayroon kang isang batang may edad na 4 na taon, at komukonsumo ng pinakamataas na limitasyon ng gatas na inirerekomenda sa bawat araw (2.5 tasa ng gatas na wala o may mababang taba), kakailanganin nilang uminom ng 2.5 tasa ng tubig upang matugunan ang kanilang kabuuang pang-araw-araw na pangangailangan sa hydration. Kung mas kakaunting gatas ang nakonsumo, ang natitirang likido na dapat mapunan ng inuming tubig ay tataas. Halimbawa, kung walang nakonsumong gatas, ang isang 4 na taong gulang ay kailangang uminom ng hanggang 5 na tasa ng tubig bawat araw.

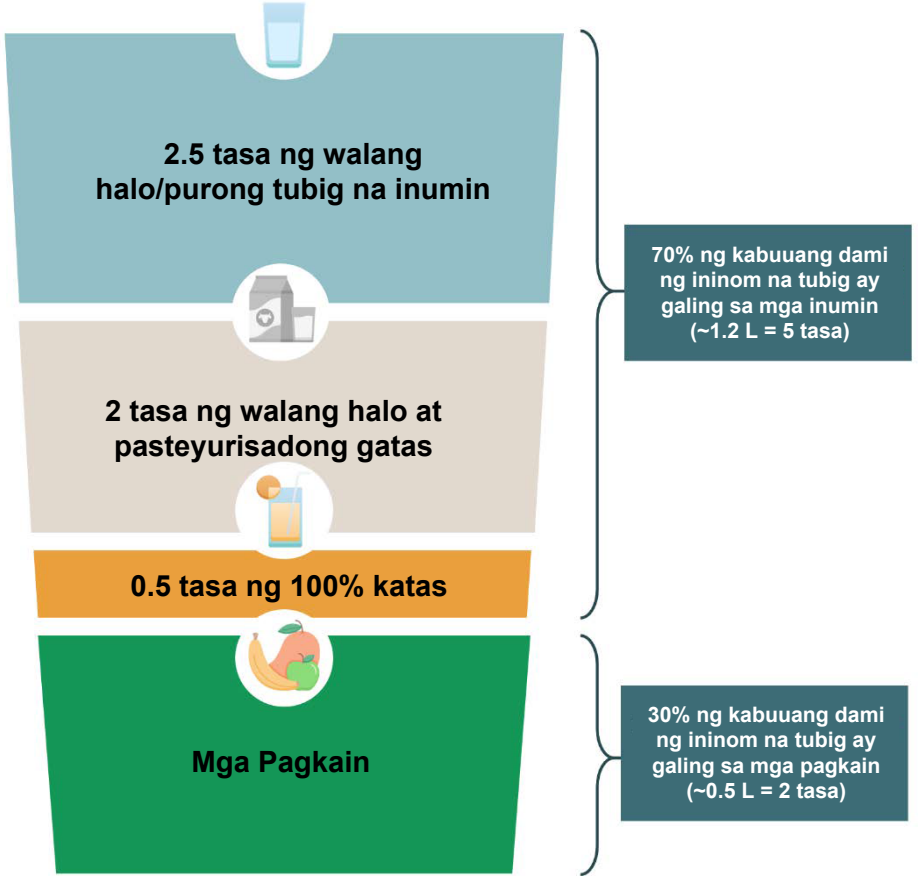
1.7 L/araw na kabuuang dami ng tubig (57.5 onsa ng likido/~7 tasa)



Senaryo 4:

Hanggang 4 na onsa ng 100% katas ng prutas o gulay ang maaaring konsumuhin bawat araw bilang bahagi ng isang masustansya o malusog na diyeta. Dapat din itong ibilang para sa kabuuang pang-araw-araw na hydration o absorpsyon ng tubig. Kaya naman kung mayroon kang batang 4 na taong gulang na komukonsumo bawat araw ng 2 tasa ng gatas at 4 na onsa ng 100% katas ng prutas, kakailanganin nilang uminom ng 2.5 tasa ng tubig bawat araw upang matugunan ang pang-araw-araw na pangangailangan sa hydration.

1.7 L/araw na kabuuang dami ng tubig (57.5 onsa ng likido/~7 tasa)



* Mga factor ng kombersyon: 1 L = 33.8 onsa ng likido; 1 L = 1.06 qt; 1 tasa = 8 onsa ng likido