Para sa karagdagang impormasyon kung paano pakakainin ang inyong anak, kontakin ang HealthlinkBC.
I-dial ang 8-1-1 at humiling na makausap ang isang Registered Dietitian o mag-email sa Dietitian sa pamamagitan ng pagpunta sa www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

Para sa impormasyon sa mga kaugnay na paksa sa kalusugan, tingnan ang www.healthyfamiliesbc.ca

fraserhealth

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Adapted/Reprinted with permission by the Best Start Resource Centre

Adapted from: How to Feed Your Growing Child
Catalogue No. HED.415 August 2002
with permission of Vancouver Coastal Health

Catalogue #264626 (February 2015) Filipino
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

Filipino

Paano Pakakainin Ang Inyong Lumalaking Anak

na 2 hanggang 5 taon gulang

How to Feed Your Growing Child

Ages 2 to 5

Inirerekomenda ng Canada's Food Guide na…

Ang isang Food Guide Serving ay maaaring hatiin sa mas maliliit na bahagi at ihain sa buong maghapon.

Mga Gulay at Prutas | **Mga Pagkaing Butil** | **Gatas at mga Kahalili** | **Karne at mga Kahalili**

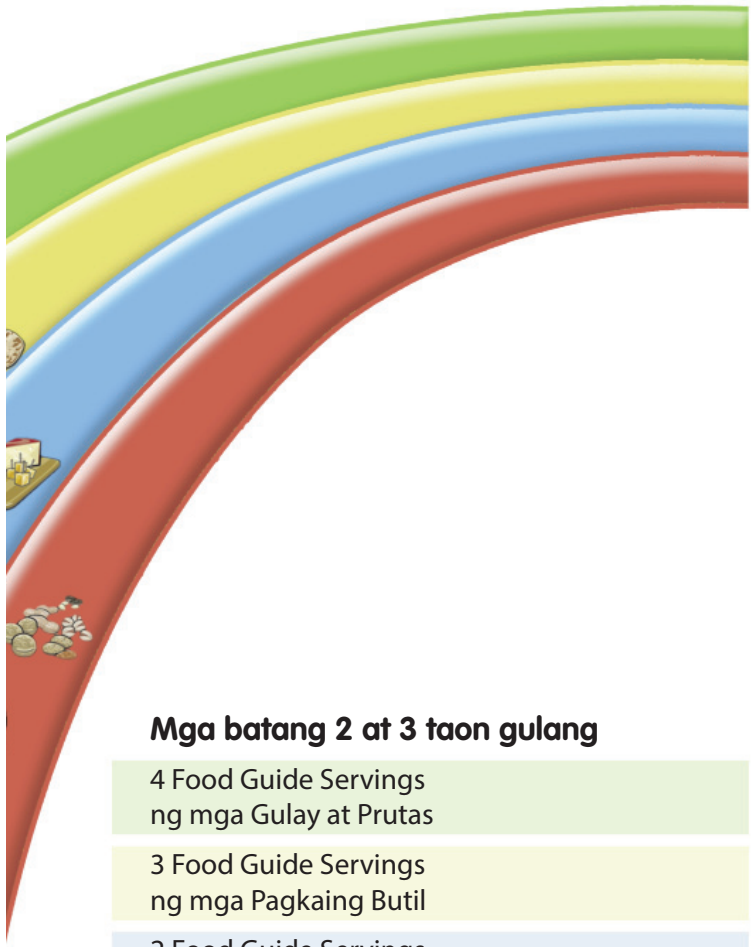
Mag-ingat sa mga pagkain na maaaring bumara sa lalamunan

Laging panoorin ang mga bata kapag sila ay kumakain. Ang anumang pagkain ay maaaring maging sanhi ng pagbara sa lalamunan.

Ang ilan sa mga pagkain na maaaring bumara sa lalamunan ay:

- Pasas
- Popcorn
- Mga bilog na matigas na candy
- Mga nuts at buto ng prutas
- Hot Dog

Ang matitigas na mga gulay at prutas tulad ng carrots at mansanas ay dapat na gadgarin, tadtarin, masahin at naka-slice o cubes. Hatiin ang mga piraso ng ubas at tadtarin ng pino ang kintsay at pinya. Maglagay ng manipis na pahid ng peanut butter o almond butter sa crackers o toast.



Mga batang 2 at 3 taon gulang

4 Food Guide Servings ng mga Gulay at Prutas
3 Food Guide Servings ng mga Pagkaing Butil
2 Food Guide Servings ng Gatas at mga Kahalili
1 Food Guide Serving ng Karne at mga Kahalili

Mga batang 4 at 5 taon gulang

5 Food Guide Servings ng mga Gulay at Prutas
4 Food Guide Servings ng mga Pagkaing Butil
2 Food Guide Servings ng Gatas at mga Kahalili
1 Food Guide Serving ng Karne at mga Kahalili

Bigyan ng regular na mga pagkain,

Ang routine ay napakahalaga. Narito ang halimbawa ng mga
Canada's Food Guide at ng mga inirekumendang bilang ng se
ay karaniwang may 3 maliliit na meals at 2-3 meryenda sa baw
kung gaano karami ang kakainin at kung kakain.

Ang araw ay nagsisimula dito

Magandang umaga

Almusal:
- Whole grain na tinapay
- Saging
- Tortang itlog
- 2%, 1% na gatas o Skim milk

Magandang gabi

Meryenda:
- Mga slice ng mansanas
- Mga slice ng keso

Hapunan:
- Inihaw na manok
- Brown rice
- Green beans
- Sariwang prutas (berries)
- Gatas

Pinakamabuting bigyan ang inyong anak ng tubig kapag sila ay nauuhaw. Kailangan din ng mga bata ng kabuuang 500 ML (2 baso) ng gatas o fortified soy beverage (inuming mula sa balatong) araw-araw. Hindi kailangan ng inyong anak ng juice. Kung gusto niyong mag-alok ng juice, dapat itong limitado sa 125 ML (1/2 baso) sa bawat araw.

Mag-alok ng pagkain na mula sa 4 na grupo ng pagkain

Maghain ng iba›t ibang malulusog na pagkain. Dapat na kasama sa meals ang mula sa 3 o 4 na mga grupo ng pagkain. Dapat na kasama sa meryenda ang mula sa 2 grupo ng pagkain.

Laging mag-alok ng mga bagong pagkain

Ang ilang mga bata ay gustong kumain ng parehong mga pagkain sa araw-araw. Okay lamang ito.

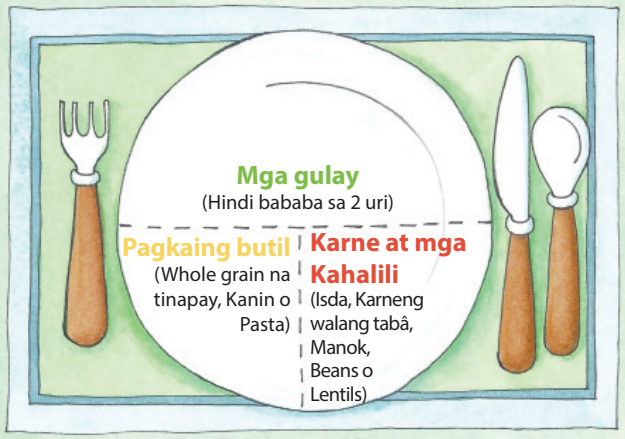
Maaaring kailangan mong alukin nang kung ilang beses ang iyong anak bago niya subukan ang bagong pagkain.

Maging isang mahusay na modelo

Kapag mahusay kang kumain, gagawin din iyon ng iyong anak.

Halimbawa ng isang plato sa hapunan

Ito ang hitsura ng malusog na pagkain ng isang nasa hustong gulang. Ang mga bata ay karaniwang kumakain ng 1/4 hanggang 1/2 na bahagi ng pagkain ng isang nasa hustong gulang. Makinig sa inyong anak. Maaari nilang sabihin sa iyo kung sila ay gutom o busog na.



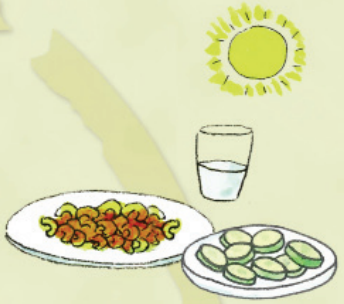
Gatas at mga Kahalili

Prutas

mga meryenda at inumin

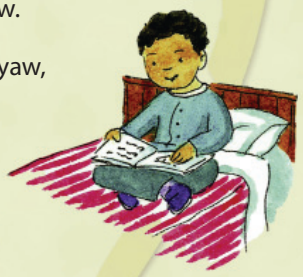
pagkain at meryenda para sa maghapon. Sinusunod nito ang rvings para sa mga bata (tingnan sa pahina 1). Ang mga bata vat araw. Magtiwala na ang inyong anak ay makakapagpasya

Meryenda:
- Sariwang prutas
- Whole grain crackers
- Tubig



Tanghalian:
- Whole grain pasta na may kamatis at meat pasta sauce
- Mga slice ng pipino
- Gatas

Ang mga batang may edad na 1-4 na taon ay dapat magkaroon ng 3 oras na pisikal na aktibidad sa maghapon. Pagsapit ng 5 taon gulang, ang mga bata ay dapat magkaroon ng hindi bababa sa 1 oras na masiglang paglalaro (energetic play) sa bawat araw. Subukan ang pag-gapang, paglalakad, pagtakbo, pagsayaw, pagtalon, pagkandirit, at pamimisikleta.



Pag-idlip o oras na tahimik

Meryenda:
- Bagel
- Carrot sticks
- Gatas

Gaano karaming kumain?

Minsan ang mga bata ay gutom na gutom o hindi man lang nagugutom. Ito ay pangkaraniwan.

Ang iyong tungkulin ay magpasya kung ano ang kakainin, kailan at saan iaalok ang pagkain.

Ang tungkulin ng iyong anak ay magpasya kung gusto niyang kumain at kung gaano karami ang kakainin.

Maghanda at kumain ng mga pagkain nang sama-sama

Hayaang tumulong ang inyong anak. Ang mga bata ay maaaring tumulong na magsukat, magdagdag at maghalo ng mga sangkap. Maaari din silang mag-slice ng mga malalambot na pagkain, magbalát ng itlog, mag-gayat ng litsugas at magbalát ng saging.

Maghugas ng mga kamay.

Maghanda ng mesa.

Kumain nang sama-sama.