



Mga Sanggol, mga Batang Nagsisimulang Maglakad at mga Preschooler

PAGTATAKDA NG YUGTO PARA SA BATANG LIVE 5-2-1-0

- Pinapasimple ng Live 5-2-1-0 ang mga impormasyon sa wastong nutrisyon at gawain sa pagpapalakas ng katawan sa apat na simpleng mga alituntunin para sa mga bata.
- Ang pagkamit ng 5-2-1-0 sa karamihang araw ng linggo ay makakatulong sa mga batang lumaki ng malusog at malakas.
- Habang ang “Live 5-2-1-0” ay isang naaangkop na layunin para sa mga batang may edad na 5-12, ang panuntunan ay kailangang maiakma nang bahagya para sa mga batang may edad na 0-4.

Kumilos nang mas madalas!

- Habang ang 1 oras ng aktibong paglalaro sa araw-araw ay may benepisyong pangkalusugan para sa lahat ng bata, mas marami ay mas mabuti!
- Kapag ang mga bata ay maliliit pa at nagdidebelop ng mga kasanayan sa pagkilos tulad ng paggapang, paglalakad at pagtakbo, kailangan nila ng maraming espasyo at oras upang makapagsanay. Ang mga batang 0-4 taong gulang ay nangangailangan ng 180 minuto (o 3 oras) ng aktibong paglalaro sa bawat araw para sa pinakamainam na benepisyong pangkalusugan.
- Basahin ang Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (Mga Alituntunin sa Mga Gawing Pagpapalakas ng Katawan para sa Mga Unang Taon (batang may edad na 0-4): <http://bit.ly/1uZeQXY>

Huwag laging nakaupo!

- Upang hayaan ang mga sanggol at mga batang nagsisimulang maglakad na maging aktibo, mahalagang malimitahan ang oras na inuubos nila na laging nakaupo kapag oras na gising. Kabilang dito ang matagal na pag-upo o pagpigil nang mahigit pa sa isang oras (halimbawa, sa isang stroller, high chair o car seat).
- Ang oras sa harap ng screen (kabilang ang TV, computer at mga gadget na nahahawakan tulad ng mga smart phone at tablet) ay hindi inirerekomenda para sa mga batang wala pang 2 taong gulang at dapat na limitado sa mas mababa sa 1 oras bawat araw para sa mga bata na 2-4 taong gulang.
- Basahin ang Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (Mga Alituntunin ukol sa Ugali na Laging Nakaupo sa Mga Unang Taon) para sa mga batang may edad na 0-4: <http://bit.ly/1uNougD>

Bumuo ng hanggang 5!

- Pagsapit ng bata sa 4 na taong gulang, dapat na sila ay kumakain na ng 5 servings ng gulay at prutas sa bawat araw. Ang 2-3 taon gulang ay dapat na kumakain na ng 4 na servings sa bawat araw.
- Bisitahin ang Healthy Families BC website (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>) para sa impormasyon sa kalusugan sa pagbubuntis, mga sanggol, mga batang nagsisimulang maglakad at mga preschooler.
- Bisitahin ang Fraser Health Best Beginnings website (<http://bestbeginnings.fraserhealth.ca>) para sa kaalaman sa kalusugan at mga pagkukunan ng impormasyon para sa kababaihan, mga magiging magulang at pamilya na may mga sanggol at batang nagsisimulang maglakad hanggang 2 taong gulang.

