

Ang mga Bata at ang Pagkauhaw

Para sa mga bata at mga preschooler

Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers

Ang tubig at gatas...

Ang pinakamabuting inumin para sa mga bata

Ang gatas ay may calcium at Vitamin D na kailangan para sa malakas at malusog na mga buto.

- Alukin ng tubig ang inyong anak sa pagitan ng mga meals at meryenda, at kapag sinabi nitong, "nauuhaw ako".
- Maging isang mahusay na modelo sa pag-inom ng tubig. Ang inyong mga anak ay natututo sa kung ano ang nakikita sa inyo.
- Mag-alok ng gatas sa isang tasa sa oras ng pagkain o mealtime.
- Huwag ialok ang gatas sa bote, sippy cup, o kapag ang inyong anak ay nakahiga sa kama.



Creativestock/iStock

Gaano karaming gatas ang kailangan ng inyong anak bawat araw?

1 hanggang 2 taon gulang

- Gatas ng ina, 3 hanggang 4 na beses bawat araw at isang Vitamin D supplement, **o**
- 500 hanggang 750mL (2 hanggang 3 tasa) na 3.25% MF (Milk Fat) na gatas ng baka, **o**
- 500 hanggang 750mL (2 hanggang 3 tasa) na Soy Follow-up Formula (partikular para sa mga bata na ganitong edad)

2 hanggang 6 na taon gulang

- 500 hanggang 750mL (2 hanggang 3 tasa) ng:
 - 2% MF na gatas ng baka, **o**
 - 1% MF na gatas ng baka, **o**
 - skim na gatas ng baka, **o**
 - fortified soy beverage na walang asukal

Kung nais mong bigyan ang iyong anak ng plant-based na inumin maliban sa fortified, walang asukal na soy beverage, tawagan ang 8-1-1 upang makausap ang isang registered dietician. Makakatulong ang dietician upang tiyakin na ang inyong anak ay magkakaroon ng sapat na lakas, taba, at protina.

Alam mo ba na?

Ang sobrang gatas ay hindi mabuti para sa inyong anak. Kung ang inyong anak ay umiinom ng mahigit sa 750mL na gatas bawat araw, maaari silang sobrang mabusog upang kumain ng mga pagkaing mayaman sa iron.

Bakit mahalaga ang iron para sa aking anak?

Mahalaga ang iron para madibelop nang normal ang utak ng inyong anak. Ang mga bata na di nakakakuha ng sapat na iron ay maaaring mas mabagal ang paglaki at pagdibelop.

- Alukin ang inyong anak ng 2 hanggang 3 servings ng mga pagkaing mayaman sa iron bawat araw.

Mga halimbawa nito:

karne ng baka	manok	turkey
karne ng baboy	isda	beans
lentils	chickpeas	tofu
itlog	seed butters	mani
tree nuts	fortified cereal na para sa sanggol	

- Upang makatulong na ma-absorb ng katawan ang iron, mag-alok ng mga gulay at prutas kasama ng mga pagkaing mayaman sa iron.

Mga halimbawa nito:

oranges	peppers o sili	broccoli
Kamatis	kiwi	kale
berries		

Ang mga Bata at ang Pagkauhaw: Para sa mga bata at mga preschooler – *pagpapatuloy* Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers - *continued*

Ang prutas ay mas mahusay kaysa sa juice

Alukin ang inyong anak ng buong prutas sa halip na juice. Nagbibigay ng karagdagang fibers ang prutas sa kanilang diet at mas kaunti lamang ang asukal nito kumpara sa juice.



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

Hindi kailangan ng mga bata ang juice.

Kung nag-aalok kayo ng juice:

- Piliin ang 100% na pure juice.
- Basahin ang label.
- Hanapin sa label ang mga salitang 'pure juice from concentrate', 'unsweetened' o '100% juice'.
- Limitahan ang dami ng juice na iinum ng inyong anak sa 125mL (½ tasa) bawat araw, kahit na ito'y hinaluan ng tubig.
- Mag-alok **lamang** ng juice sa oras ng pagkain (mealtimes) sa tasa. Huwag ialok ang juice sa bote o sippy cup.

Babala: Kung ang inyong anak ay umiinom ng mahigit sa 125mL (½ tasa) na juice, maaari silang:

- Makainom ng sobrang asukal. Ang juice ay may kasing dami ng asukal tulad ng pop!
- Hindi kumain nang husto. Magiging dahilan ito upang di makakuha ng sapat na nutrisyon na kinakailangan ng inyong anak.
- Mas malamang na magkulang ng iron sa dugo (iron deficiency).
- Hindi makakuha ng sapat na calcium o Vitamin D.
- Mas malamang na mabulok ang ngipin at magkaroon ng cavities.

Alam mo ba na?

Mayroon pa ring posibilidad na mabulok ang ngipin ng inyong anak at magkaroon ng cavities kahit na hinaluan ng tubig ang iniinom na juice. Ang pinakamahusay na opsiyon ay tubig o plain water!

Anong mga inumin ang hindi ko dapat ibigay sa aking anak?

Huwag bigyan ang inyong anak ng mga inumin na sobrang dami ang asukal at /o caffeine.

Mga halimbawa nito:

flavoured milk	Kool-Aid
pop	diet drinks
chai tea	bubble tea
sports drinks	fruit drinks
vitamin water	energy drinks

Ang mga inuming ito ay maaaring makaapekto sa paglaki at pagdibelop ng inyong anak. Ang tsaa o tea ay nakakaapekto din sa inyong anak na makakuha ng iron mula sa mga pagkain.

Sa halip na mga inuming tulad nito, alukin ang inyong anak ng tubig, gatas, o fortified soy beverage na walang asukal.

Para sa mga katanungan ukol sa nutrisyon ng inyong anak, tawagan ang 8-1-1 upang makipag-usap sa isang registered dietitian sa [HealthLinkBC](#).

Sa online:
Bisitahin ang
fraserhealth.ca/feedingyourchild



I-scan ang QR code upang mag-resource