Live 5 2 1 0

Apat na simpleng mga alituntunin para sa pagpapalaki ng malusog na mga bata

Ang payo sa tamang nutrisyon at pagpapalakas ng katawan ay pwedeng maging nakalilito at paminsan-minsa'y nakapananaig. Pinapasimple ng 5-2-1-0 ang impormasyong ito sa apat na simpleng mga alituntunin. Narito ang ilang mga tip upang matulungan ka at ang iyong mga anak na sumunod sa mga alituntunin ng 5-2-1-0:

Mag-enjoy -

sa LIMA o higit pang mga uri ng gulay at prutas sa bawat araw

- Pumili ng mga gulay at prutas para sa meryenda sa lahat ng oras. Iwasan ang mga meryendang maraming asukal, mamantikà at asin.
- Subukang magsimula ng hapunan na may salad o hilaw na gulay.
- Panatilihin laging may isang mangkok na prutas na madaling kunin na meryenda para sa mga bata.
- Ang mga bata ay mas malusog kapag kasabay na kumain ang kanilang pamilya - kumakain ng hapunan nang magkakasama.
- Patikimin ng mga bagong pagkain ang inyong mga anak ngunit tandaan na, maaaring makailang subok muna bago sila masanay sa bagong lasa.
- Isangkot ang buong pamilya sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.

Mag power down -

huwag hihigit sa DALAWANG oras sa harap ng screen sa bawat araw

- Bawasan ang paggamit ng TV, video games, computer at iba pang mga gadyet na elektroniko at sa halip ay maglaro na kasama ang buong pamilya, mag-outing at iba pang mga aktibidad.
- Masiyahang magkaroon ng kalidad na oras para sa pamilya habang kumakain: i-off ang TV, at magpokus sa isa't isa.
- Maghanda ng board games, mga aklat at puzzles bilang pagpipilian imbes na TV.
- Magpaskel ng mga schedule sa fridge, mga drop-in swim, skating at gym para sa mabilis na pagsangguni.
- Mag- schedule ng oras para lumabas araw- araw. Magkaroon ng isang bag ng mga kagamitan sa paglalaro at sports upang gamitin sa labas.

fraserhealth

Four Simple Guidelines for Raising Healthy Children [Tagalog]
Catalogue # 264783 (March 2020)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the
Live 5-2-1-0
INITIATIVE

live5210.ca

Maglaro ng mga aktibong laro -

nang hindi kukulangin sa ISANG oras bawat araw

- Kailangan ng mga bata na kumilos at maglaro hangga't maaari; maglaan ng espasyo at oras para sa mga aktibong laro.
- Piliin ang masaya, aktibong mga outing ng pamilya tulad ng ice skating o paglalaro ng mga games sa park.
- Turuan ang mga anak sa mga pangunahing kasanayan sa sports tulad ng paghagis, pagtakbo at pagtalon.
- Magpakita ng halimbawa at mamuhay ng isang aktibong pamumuhay. Ang mga anak na may aktibong mga magulang ay mas malamang na maging aktibo rin.
- Isangkot ang mga bata sa mga gawaing bahay tulad ng paghuhugas ng kotse, paglalakad ng aso o pag-vacuum.
- Maglakad o magbisikleta patungo sa paaralan, sa tindahan, o sa park hangga't maaari.

Mga Karagdagang MapagKuKunan ng Impormasyon

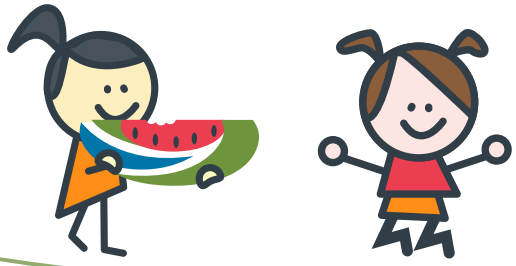
- Para sa higit pang mga pagkukunan ng impormasyon tungkol sa malusog na anak, bisitahin ang: **www.live5210.ca/resources**

Piliin ang malusog -

SERO o walang asuKal- na mga inumin

- Kunin ang inyong calories mula sa malusog na pagkain at ang inyong likido mula sa tubig.
- Iwasan ang mga inuming may asukal, tulad ng pop at fruit punch. Kaunting sustansya lamang ang nakukuha rito at punô ng calories.
- Alukin ng tubig ang mga bata sa buong maghapon. Subukang lagyan ng isang hiwa ng sariwang limon o pipino ang tubig upang madagdagan ang nakagiginhawang lasa nito.
- Ang sariwang gatas ay isang malusog na kapalit ng matamis na inumin. Sumangguni sa "Canada's food guide" upang malaman kung gaano karaming gatas o mga alternatibo nito ang kailangan ng inyong anak sa bawat araw.
- Tunay na fruit juice, o walang asukal na katas ng prutas ay maaaring ialok paminsan-minsan. Siguraduhing limitahan ang juice sa isang maliit na baso lamang (125 ML).
- Maglagay ng isang magagamit muling bote ng tubig sa sports bag ng inyong anak para sa tanghalian.
- Ang kape at mga energy o sports drinks ay hindi inirerekomenda para sa mga bata.

Ang malusog na komunidad para sa mga bata ay isang komunidad na kung saan ang malusog na pagpipilian ang madaling piliin! Ang Live 5-2-1-0, kasama ng mga komunidad sa BC, ay kumikilos upang lumikha ng isang hinaharap kung saan ang mga bata ay kumakain ng malusog na pagkain at aktibo ang pangangatawan, sinusuportahan ng isang malusog na kapaligiran sa komunidad.



fraserhealth

Four Simple Guidelines for Raising Healthy Children [Tagalog]
Catalogue # 264783 (March 2020)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the **Live 5-2-1-0** INITIATIVE

live5210.ca