

Masustansyang Pagkain para sa mga Bata

Para lumaki nang maayos, kailangan ng mga batang musmos ng tamang klase ng mga pagkain. Ang iba't ibang pagkain ay tumutulong sa katawan sa iba't ibang paraan. Hindi sapat na mabusog lamang ang tiyan.



4 NA MABUBUTING PARAAN PARA MAPABUTI ANG NUTRISYON NG MGA BATA:

1

PASUSUHIN ANG MGA SANGGOL (KUNG MAAARI) KAHIT SA LOOB LANG NG ISANG TAON

- Mas maganda pa nga kung dalawang taon.
- Magdagdag ng iba pang mga pagkain simula sa 6 na buwan.



2

BIGYAN ANG IYONG ANAK NG ILANG PRUTAS AT GULAY BAWAT ARAW

- Ang mga prutas at gulay ay tumutulong sa maraming proseso ng katawan at tumutulong na maiwasan ang sakit.

Mga pagkaing tulad ng:



berdeng dahon



saging



kamatis



mangga
mga gulay

3

BIGYAN ANG IYONG ANAK NG KAUNTING PAGKAING MAYAMAN SA PROTINA BAWAT ARAW

- Tinutulungan ng protina ang katawan na lumaki at pagalingin ang sarili nito.

Mga pagkaing tulad ng:



dry beans



isda



mani



itlog



manok

4

HUWAG BIGYAN ANG MGA BATA NG MARAMING MAAALAT O MATATAMIS NA PAGKAIN AT NAKAPAKETENG MERYENDA

- Wala sa mga pagkaing ito ang mga sustansyang kailangan ng mga bata.
- Ang pagkain nito nang sobra ay makapipinsala rin sa kalusugan ng mga bata.

Mga pagkaing tulad ng:



cookies



chips



kendi



matatamis na
inumin

Mga Butil at Pagkaing Puno ng Starch

Ang mga butil at pagkaing puno ng starch tulad ng rice noodles, tinapay, tortillas, at patatas ay madalas kainin sa bawat kainan. Binibigyan nito ng enerhiya ang katawan. Pero hindi nito ibinibigay ang lahat ng nutrisyong kailangan. Kailangang magdagdag ng mga prutas at gulay at pagkaing mayaman sa protina.



pasta



tinapay



kanin



patatas, kamote

Sundin mo rin ang anumang mga rekomendasyong natanggap mo mula sa isang health professional.

Masustansyang Pagkain para sa mga Bata

Ang maliliit na pagbabago sa pagkain ay maaaring makagawa ng malaking kaibhan sa kalusugan ng isang bata.

Mga Prutas at Gulay

☒ Para makapagsimula, subukang bigyan ang iyong anak ng isang prutas o gulay minsan sa isang araw. *(Ang isang bahagi ay medyo kasinglaki ng kamao ng iyong anak.)*

Ano ang ilang mga prutas at gulay na maaari mong gamitin?

Paano mo makukuha ang mga ito?

☒ Kapag kaya mo, bigyan ang iyong anak ng mga prutas o gulay sa bawat pagkain. Mabuti kung makakain ang isang bata ng 5 portion o bahagi ng mga prutas o gulay sa isang araw.

Mga Pagkaing Mayaman sa Protina

☒ Para makapagsimula, subukang bigyan ang iyong anak ng pagkaing mayaman sa protina minsan sa isang araw. *(Ang isang bahagi ay medyo kasinglaki ng kamao ng iyong anak.)*

Ano ang ilang pagkaing mayaman sa protina na maaari mong gamitin?

Paano mo makukuha ang mga ito?

☒ Kapag kaya mo, bigyan ang iyong anak ng pagkaing mayaman sa protina sa bawat pagkain.

Iba pang mga ideya o tanong

Kung nahihirapan ang iyong pamilya na makakuha ng mga pagkaing ito, kausapin lamang ang iyong mga ministering brother o sister.