

Malusog na Pagkain

sa mga Batang

6 hanggang 24

na buwang gulang

3

Handa nang magsimula

12- 24 na buwan



Department of Health



panoorin ang video

Website para sa video:
<http://s.fhs.gov.hk/myjdj>



Mga Nilalaman

Mga gawi sa pagkain ng mga bata sa edad na 1 hanggang 2 taon.....	2
Pagsasama-sama ng mga pagkain upang gumawa ng balanseng diyeta.....	3
Pag-awat mula sa bote	5
Paano magsaayos ng mga pagkaing pang-araw-araw?.....	6
Pag-aalok ng mga pagkain na iba't iba ang mga texture.....	9
Pagtulong sa inyong anak na kumain nang tama.....	10
Nangyayari ba ang mga bagay na ito sa mga oras ng pagkain ng inyong anak?...	11
Gawing kasiya-siya ang oras ng pagkain.....	12
Pagbuo ng tamang gawi sa oras ng pagkain.....	13
Mapiling pagkain.....	14
Pagtatatag ng malusog na pamumuhay.....	15



Mga gawi sa pagkain ng mga bata sa edad na 1 hanggang 2 taon

-  Gusto ng mga bata ang kumain at sumalo sa pagkain kasama ang pamilya;
-  Maaari silang gumamit ng tasa upang uminom at gumamit ng kutsara upang pakainin ang kanilang mga sarili;
-  Mas hindi sila handang tumikim ng mga bagong pagkain kaysa dati;
-  Naiinip sila kung napakahaba ng oras ng pagkain;
-  Hindi sila kumakain ng marami sa isang pagkakataon;
-  Gumagamit sila ng mga kilos at salita upang sabihin sa inyo kung ano ang gusto nilang kainin, at ipinakikita kapag busog na sila.



Ang paglaki ng inyong anak

Mabilis pa ring lumalaki ang inyong anak ngunit bumabagal ang pagtaas ng timbang pagkatapos ng kanyang 1 taong gulang. Habang tumatangkad siya, maaaring magmukha siyang hindi gaanong mabilog.



Pagsasama-sama ng mga pagkain upang gumawa ng balanseng diyeta

panoorin ang video



s.fhs.gov.hk/myjdj

- Magsama ng mga pagkain mula sa 5 grupo ng pagkain para sa inyong anak araw-araw;
- Mag-alok ng iba't ibang pagkain nang salitan;
- Alukin ang inyong anak ng sapat na dami ng gatas;
- Patuloy na pasusuhin ang inyong anak.

Menu sa araw-araw para sa inyong anak

1 - 2 mangkok

Mga butil

Magsama ng ilang pagkain na buong butil, gaya ng brown rice at tinapay na gawa sa buong trigo.

Mga gulay

4 - 8 na kutsara

Mga prutas

1/4 - 1/2 mangkok

Isda, Karne, Mga Itlog at Beans

2 - 4 na kutsara

- Iwasang kumain ng malaking mandaragit na isda (gaya ng isdang-ispada, mga pating o malaking tuna);
- Itabi at i-defrost nang tama ang iladong karne. Nagbibigay ng parehong mga sustansya ang ilado at sariwang karne.

- Nagbibigay ang prutas ng mas maraming hibla na pandiyeta kaysa sa katas ng prutas;
- Alukin ang inyong anak ng mga prutas na iba't iba ang mga kulay

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa talaan ng palitan ng pagkain na nasa libritong "Gabay sa Pagpapalano ng 7-araw na Malusog na Pagkain para sa mga batang 6 hanggang 24 na buwang gulang".

Maaari bang kumain ang aking anak ng pagkaing tinimplahan ng asin o mga sarsa?

- Inilalagay sa panganib ng mataas na presyon ng dugo sa hinaharap ang inyong anak ng maraming pagkain ng asin;
- Gumamit ng luya, bawang o sariwang dahon ng sibuyas bilang mga kapalit ng panimpla;
- Limitahan ang mga pagkaing maraming asin gaya ng mga sausage, de-latang pagkain, mga pagkaing nakapreserba sa asin, at malalasang meryenda.

Gumamit ng angkop na dami ng langis mula sa gulay kapag nagluluto.

Sapat na dami ng gatas

- Patuloy na pasusuhin ang inyong anak hanggang siya ay 2 taong gulang o mas matanda
- Nagbibigay ang gatas ng ina sa kanya ng mga antibody laban sa impeksyon, at kapakipakinabang din sa pangmatagalang kalusugan ng inyong anak at ninyo.



Mga payo: Kakaunti ang gatas na iniinom ng anak ko. Ano ang maaari kong gawin? (teksto)



s.fhs.gov.hk/aify0

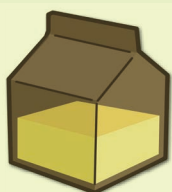
- Habang kumakain ang inyong anak ng iba't ibang pagkain sa kanyang mga pagkain, hindi na pangunahing pinagmumulan ng mga sustansya ang gatas;
- Maaaring uminom ang inyong anak ng 360 hanggang 480 ml ng gatas sa isang araw. Alukin siya ng gatas dalawa hanggang tatlong beses sa isang araw;
- Maaari kayong magsilbi ng gatas (halos 120 ml) sa isang maliit na tasa kasama ng iba pang pagkain sa almusal o bilang meryenda;
- Mababawasan ng pag-inom ng napakaraming gatas ang gana ng inyong anak para sa ibang pagkain.

Gatas at iba pang produktong gawa sa gatas

- Maaaring lumipat sa pag-inom ng full-fat na gatas ng baka ang isang batang mahigit sa 1 taong gulang;
- Maaari ninyong piliin ang sariwang gatas ng baka, gatas na ultra-high-temperature (UHT), o full-fat na gatas na pulbos.
- Maaaring magbigay ang mga magulang ng yoghurt o keso kapalit ng gatas para sa pagkakaiba-iba.
- Kapag umabot na ang inyong anak sa 2 taong gulang, maaari siyang uminom ng gatas na low fat;
- Nagtataglay ang gatas na pormula ng mas maraming iron at mga bitamina kaysa sa sariwang gatas. Para sa mga batang kumakain ng kaunting matigas na pagkain o karne, o kumakain ng gulay, makapagbibigay ng karagdagang iron ang pag-inom ng sapat na dami ng gatas na pormula.
- Huwag palitan ang gatas ng baka ng gatas na kondensada dahil mataas ito sa asukal.

Tandaan: Kailangan ng espesyal na pormula ng mga batang may allergy sa protina ng gatas ng baka. Mangyaring kumonsulta sa isang propesyonal sa kalusugan para sa karagdagang impormasyon.

Ang dami ng calcium na ibinibigay



Halos 120 ml ng gatas ng baka

=



Isang hiwa ng keso

=



Halos 100 g ng yoghurt

Pag-awat mula sa bote

Ang pananatili sa bote nang napakatagal ay maaaring:

-  Magdulot ng pagkasira ng ngipin sa maliliit na bata;
-  Mabawasan ang gana ng mga bata para sa iba pang pagkain, dahil tila umiinom sila ng mas maraming gatas;
-  Maging sanhi na maging sobra sa timbang ang mga bata.

Awatin ang inyong anak mula sa bote kapag umabot na siya sa 1 taong gulang. Nagiging mas mahirap ang pag-awat habang tumatanda siya.



Tulungan ang inyong anak na umayaw sa bote

-  Una, palitan ang bote ng isang tasa para sa isang pagpapakain sa araw;
-  Kapag nasanay na siya rito, ilipat siya sa tasa sa iba pang pagpapainom ng gatas. Sa 18 buwan, ihinto nang ganap ang paggamit ng bote.

Mahahalagang punto

-  Hayaan siyang gumamit ng tasa ng pagsasanay para sa gatas, o uminom gamit ang isang straw. Dapat kayong umupo nang malapit sa kanya upang tulungan siya kung kailangan;
-  Iwasang bigyan ang inyong anak ng tasa sa lugar na karaniwan siyang pinaiinom sa bote;
-  Kung humingi siya ng bote, bigyan ng pacifier o isang bote ng tubig upang aliwin siya.

Mga payo para sa mga magulang

- Maaaring tumutol sa simula ang inyong anak. Maging matiyaga. Tumugon sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga yakap at halik sa halip na bumigay;
- Siguraduhin na nagtutulungan ang buong pamilya sa panahon ng proseso ng pag-awat. Tumutulong ito sa inyong anak na malampasan nang maayos ang pag-awat.

Paano ihinto ang bote bago matulog?

Tandaan: Iwasan ang mga nakatutuwang aktibidad bago matulog.

- Kung kailangan, bigyan ang inyong anak ng ilang pagkain o gatas bilang meryenda sa gabi.
- Tapos ay sipilyuhin ang kanyang mga ngipin, at yayain siya sa kama.
- Yakapin siya at magbasa ng mga aklat ng kuwento na may larawan kasama siya. Habang kumakalma siya, makakatulog na siya.



Paano magsaayos ng mga pagkaing pang-araw-araw?

- 🕒 Kailangan ng mga bata ng 3 pagkain at 2 o 3 meryenda sa isang araw;
- 🕒 Dapat magbigay ang mga magulang ng malusog na meryenda 2 hanggang 3 oras pagkatapos ng pangunahing pagkain upang dagdagan ang kanyang pagkakaroon ng enerhiya at sustansya;
- 🕒 Pagsasaayos ng inyong anak na kumain kasama ang pamilya;
- 🕒 Pagsasaayos ng regular na iskedyul ng pagkain na tugma sa mga gawain ng pamilya at ng bata.



Pagsasalo-salo ng mga putahe ng pamilya

- 🍴 Maglaan ng mga pagpipilian sa bawat pagkain sa pamamagitan ng paghahanda ng 2 hanggang 3 putahe na may hindi bababa sa 3 hanggang 4 na uri ng pagkain;
- 🍴 Isama ang parehong pagkain na gusto niya at mga pagkaing hindi pa siya pamilyar o hindi gusto.

Kung minsan, mapili ang aking sanggol sa pagkain at kaunti ang kinakain. Nakakakuha ba siya ng sapat na sustansya?

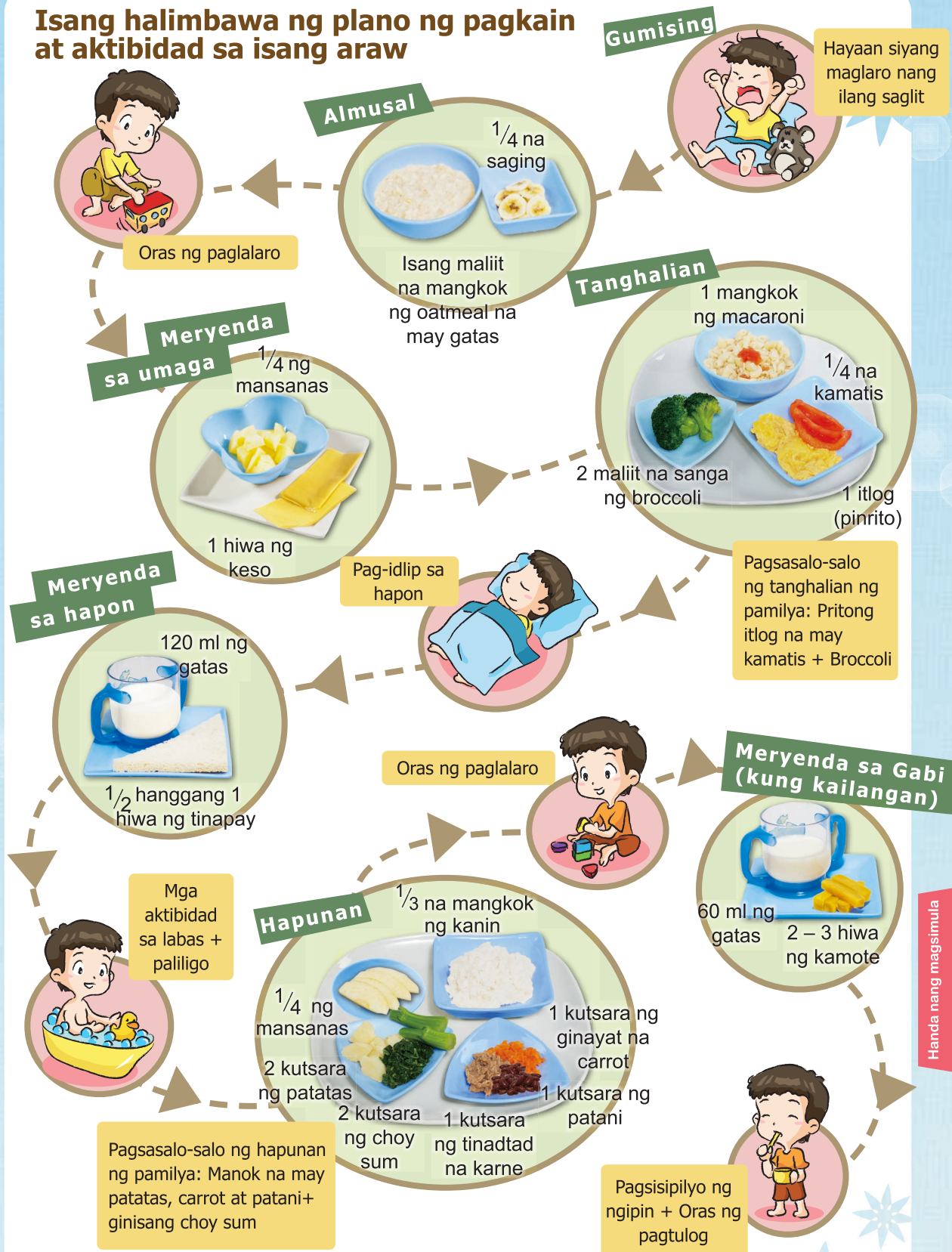
- 🕒 Nagbabago ang gana ng mga bata sa bawat araw. Nag-iiba-iba rin ang kanilang mga gusto at hindi gustong pagkain. Kakain sila ng marami sa ilang araw at kaunti sa ibang araw;
- 🕒 Alukin ang inyong anak ng mga pagkain mula sa bawat grupo ng pagkain sa angkop na proporsyon. Sa panahon ng 1 hanggang 2 linggo, makukuha niya sa average kung ano ang kanyang kailangan.

Mga payo para sa mga magulang

- Ayaw kumain ng mga batang inaantok;
- Iwasang magbigay ng madalas na meryenda dahil maaari nitong bawasan ang gana ng inyong anak para sa mga pangunahing pagkain.

Dapat na pisikal na aktibo ang inyong anak nang hindi bababa sa 3 oras araw-araw.
Hayaan siyang maglaro at sumali sa iba't ibang pisikal na aktibidad.

Isang halimbawa ng plano ng pagkain at aktibidad sa isang araw



Para lang sa sanggunian ang mga bahagi ng pagkain. Pakainin ayon sa gana sa pagkain ng inyong sanggol.

Pagpili ng mga meryenda para sa inyong anak

- Pumili ng mga pagkaing hindi karaniwang kasama sa mga putahe ng pamilya;
- Dapat na mas maliit ang dami ng bahagi kaysa sa nasa mga pangunahing pagkain;
- Dapat lang ialok nang pana-panahon ang matatamis na pagkain.

Piliin ang mga ito nang madalas:

- Mga prutas
- Gatas, plain yoghurt o keso
- Tinapay, mga sandwich
- Oatmeal
- Pinasingawan na kamote, nilagang mais

Piliin paminsan-minsan

- Prutas na yoghurt na dinagdagan ng asukal
- Karaniwang mga biskwit, muffin
- Fruit juice, pasas
- Breakfast cereals
- tofu pudding
- Chinese bean dessert na may kelp o tofu pudding

- Limitahan ang katas ng prutas sa 120 ml kada araw at ialok ang katas sa isang tasa. Hindi pamalit sa tubig ang mga juice o matatamis na inumin.
- Basahin ang mga etiketa ng nutrisyon para sa mga opsyon ng mas mababang asukal, sodium at taba kapag bumibili ng mga naprosesong pagkain.

Pag-inom ng sapat na tubig

Binabawasan ng pag-inom ng sapat na tubig ang mga problema sa pagdumi.

-  Bigyan ang inyong anak ng tubig upang inumin pagkatapos ng mga pagkain o meryenda at pagkatapos ng mga pisikal na aktibidad;
-  Kapag mainit ang panahon o may lagnat ang inyong anak, kailangan niya ng mas maraming tubig;
-  Maglagay ng maliliit na tasa na may tubig sa mga lugar na kaya niyang abutin upang dulutan ng inyong anak ang kanyang sarili.

Paano ko masasabi kung may sapat na tubig ang aking anak?

Sagot:

Sapat ang kanyang iniinom na tubig kung umihi siya minsan bawat 3 hanggang 4 na oras.

Dapat na malinaw ang kulay ng ihi at hindi dapat mapanghi ang amoy nito.



Pag-aalok ng mga pagkain na iba't iba ang mga texture

- 🔍 Pagkatapos ng edad na 1 taon, kaya ng mga batang ngumuya at lumunok ng pagkain na iba't iba ang texture. Maaaring mas gusto nilang kainin ang malambot na kanin kaysa sa lugaw;
- 🔍 Kapag lumitaw na ang bagang, maaari nilang subukan ang mas mahibla o matigas na mga pagkain;
- 🔍 Sa halos 2 taong gulang, nakakakain ang mga bata ng karamihang pagkain ng pamilya.

Halos
1 taong gulang



Malapot na lugaw o
malambot na kanin

Malambot na
tinadtad na
karne at mga
gulay

Kanin na ang texture ay
katulad ng sa kanin ng adulto

Maiikling
piraso ng
noodles

Halos
2 taong gulang



Maliliit na cube
ng karne at mga
piraso ng gulay

Malambot na kanin

Maliliit na piraso
ng mga gulay at
karne



Maiikling
piraso ng
noodles

Maninipis na hiwa
ng mga prutas

Halos
1 1/2 taong gulang

Mga payo

Hindi gustong kainin ng ilang bata ang mga pagkaing pinaghalo-halo. Hindi gustong kainin ng ilan ang mga pagkaing may sarsa.

Dapat lang kumain ang mga bata kapag nakaupo. Pinipigilan nito ang mabulunan.

Mag-ingat na mabulunan

Iwasan ang mga sumusunod na pagkain na madaling maging sanhi na mabulunan;

- 👤 Mga buong nut, mani at kendi, atbp.;
- 👤 Pabilog at mahiblang texture ng mga pagkain gaya ng mga meatball (mga fish ball, atbp.), mini-jelly, sausage at siu mai;
- 👤 Malalagkit na pagkain gaya ng minatamis na mga dumpling na gawa sa malagkit na bigas at mga marshmallow.



Pagtulong sa inyong anak na kumain nang tama

Bukod sa pagbibigay ng iba't ibang pagkain, importante rin na magtakda ng mga rutina ng oras ng pagkain at ihanda ang inyong anak para sa mga pagkain:

Pagtatakda ng mga rutina ng oras ng pagkain

-  Bigyan ang inyong anak ng 3 pangunahing pagkain at 2 o 3 meryenda sa mga regular na oras;
-  Hayaan ang inyong anak na kumain sa hapag-kainan kasama pa ang ibang kapamilya;
-  lupo ang inyong anak sa parehong lugar;
-  Iwasang bigyan ng mga meryenda o inumin sa loob ng 2 oras bago o pagkatapos ng pagkain;
-  Maglaan ng nakatakdang oras na 30 minuto para sa bawat pagkain.

panoorin ang video



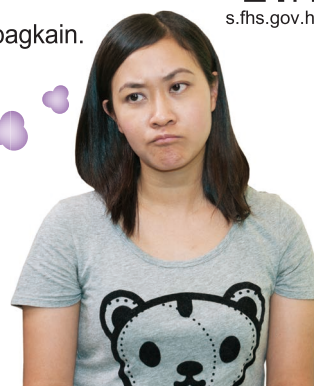
s.fhs.gov.hk/j34up



30 minuto lang! Hindi sapat ang makakain ng aking anak na lalaki sa napakaikling oras!



Mommy, madalas akong nabubusog sa loob ng 20-30 minuto! Mas gusto ko ang masustansyang meryenda pagkaraan ng ilang oras para sa mas maraming sustansya kaysa kumain ng napakarami ngayon.



Paghahanda sa inyong anak para sa mga pagkain

-  Ihanda ang inyong anak sa pamamagitan ng paggawa ng regular na aktibidad, gaya ng paghuhugas ng kanyang mga kamay. Sinasabi nito sa kanya na "Oras na para kumain";
-  Dalhin lang ang inyong anak sa hapag-kainan kapag handa na ang pagkain;
-  Alisin ang mga gambala: i-off ang TV, ilayo ang mga laruan at bagay na maaaring makapinsala sa inyong anak.

Mga payo:



Kapag nakikita niya ang pamilya na kumakain ng parehong pagkain, mas magiging handa siyang subukan ito.



Nangyayari ba ang mga bagay na ito sa mga oras ng pagkain ng inyong anak?

Gumagamit ang mga magulang ng iba't ibang paraan upang pakainin ang kanilang mga anak, upang kumain sila ng mas marami. Maaaring magdulot ng mga problema sa oras ng pagkain ang mga paraang ito sa halip na tumulong sa mga bata na bumuo ng magagandang gawi sa pagkain.

Pag-uugali sa pagpapakain	Mga problema
 Pagpapakain sa inyong anak kapag siya ay bagong gising o naglalaro nang tuwang-tuwa.	 Kapag hindi pa handa ang mga bata na kumain, mag-aalboroto sila at tatanging kumain.
 Magtakda ng ilang karaniwang aktibidad kasama ang inyong anak 10 minuto bago ang mga pagkain upang ihanda siya para sa pagkain.	
 Kadalasang kumakain ang inyong anak o kumakain nang mag-isa.	 Nababawasan ang gana ng pagkain nang mag-isa. Mas mahirap para sa kanya na umangkop sa pagkain ng iba't ibang pagkain.
 Magplano at gumawa ng mga kaayusan upang makakain siyang kasama mo o ang ibang mga tagapag-alaga.	
 Pagbibigay sa inyong anak ng meryenda o gatas sa lalong madaling panahon matapos ang pagkain na hindi kinain nang maayos.	 Matututunan ng inyong anak na "Kung tinanggihan kong kainin ang pagkain, makukuha ko ang pagkaing gusto ko." Mas magiging maselan siya sa mga oras ng pagkain.
 Magbigay ng pagpipilian na 2 hanggang 3 putahe sa hapag-kainan; kung kailangan, ialok ang meryenda nang medyo mas maaga.	
 Pagbibigay sa inyong anak ng mga laruan;  Pagsunod sa inyong anak upang pakainin siya.	 Itinuturo nito sa inyong anak na ang paglalaro o pagtakbo habang kumakain ay tamang gawin sa mga oras ng pagkain. Maaari din siyang mapasobra sa pagkain.
 lupo siya sa upuan upang kumain. Ihinto ang pagpapakain kapag ipinakita niyang busog na siya.	
 Pag-aalok sa inyong anak ng mga gusto niyang pagkain lamang.	 Magiging mapili siya sa pagkain dahil sa kakulangan ng mga pagpipilian upang subukan ang iba pang pagkain.
 Isama ang parehong mga pagkain na gusto niya at hindi gusto sa kanyang pagkain.	

Gawing kasiya-siya ang oras ng pagkain

- Makipag-usap sa inyong anak, ilarawan kung ano ang kinakain niya at purihin siya kapag kumilos siya nang mahusay;
- Iwasang madaliin ang inyong anak o bigyan siya ng mga negatibong puna dahil maaari nitong mabawasan ang kanyang gana;
- Ihinto ang pagpapakain sa inyong anak kapag ipinakita niyang busog na siya.



Hikayatin ang inyong anak na pakainin ang kanyang sarili

Hayaan ang inyong anak na pakainin ang kanyang sarili habang pinakakain ninyo siya.

Maaari ninyong:

- Bigyan siya ng kutsara para gamitin, habang pinakakain ninyo siya gamit ang isa pa;
- Asikasuhin at tulungan siya;
- Unti-unting bigyan siya ng mas kaunting tulong upang matutunan niyang kumain nang mag-isa;
- Magbigay ng maraming papuri.



Mga payo

Karaniwang kaya nang pakainin ang kanyang sarili ng isang 18 hanggang 24 na buwang gulang na bata.

Kumain ba ng sapat ang aking anak?

Maaaring ipahayag ng mga sanggol ang kanilang sarili kapag kumain sila ng sapat. Huwag silang pilitin na kumain pa ng marami.

Kapag busog na ang isang sanggol, siya ay:

- Magmumukhang nagambala;
- Hahawakan ang pagkain sa kanyang bibig;
- Paglalaruan ang pagkain;
- liling, itutulak palayo ang kutsara, o mag-aalboroto kapag binigyan ng pagkain;
- Maaari niyang sabihin sa inyo na tapos na siya at umalis sa kanyang upuan.



Pagbuo ng tamang gawi sa oras ng pagkain

Gusto ng mga bata ang atensyon ng mga magulang. Kapag mabuti ang asal ng inyong anak, ibigay sa kanya ang inyong atensyon at purihin siya kaagad.

Purihin ang inyong anak dahil mabuti ang kanyang asal

 Ngumiti sa kanya, tapikin siya nang mahusay o itaas ang inyong hinlalaki kapag siya ay tumutulong, gaya ng kapag naupo siya nang maayos sa kanyang upuan, o sinusubukan ang isang bagong pagkain;

 Ipaalam sa kanya na maganda ang ginawa niya, gaya ng pagsasabi na "Maupo ka at kumain nang maaayos! Maganda ito!", sa halip na "Hindi ka magpapagala-gala ngayon".



Kapag naging masama ang asal ng inyong anak

 Alamin kung kumain na siya ng sapat;

 Para sa maliliit na masamang asal, tulad ng pag-iyak, paglalaro ng pagkain o kutsara, o iba pang asal na humihingi ng pansin, pinakamabuting gamitin ang estratehiyang "nakaplanong hindi pagpansin".

Nakaplanong hindi pagpansin

Hakbang 1: Siguruhin na ligtas siya;

Hakbang 2: Huwag siyang pansinin;

Tandaan: Kapag hindi siya nakatanggap ng tugon mula sa inyo, sa simula ay maaaring sumama ang kanyang asal. Kung magpatuloy kayo, hihinto siya dahil malalaman niyang hindi niya makukuha ang inyong pansin sa ganoong asal.

Hakbang 3: Sa sandaling ihinto niya ang masamang asal, asikasuhin siya kaagad.

Ibaling muli ang kanyang pansin sa pagkain;

Hakbang 4: Kapag nakikiisa siya at patuloy na kumakain, purihin siya.

Sa pagsunod sa mga hakbang na ito, maiintindihan ng inyong anak na hindi niya makukuha ang inyong pansin sa pamamagitan ng mga pag-aalboroto.

Mga payo mula sa Psychologist:

Ang pagbibigay ng reaksiyon sa masamang asal ng inyong anak sa pamamagitan ng pagsigaw sa kanya o pagpunas sa kanyang mukha ay ginagawang mas malamang na kumilos siya nang mali upang makuha ang inyong pansin.

Dapat harapin ng lahat ng miyembro ng pamilya ang mga masamang asal ng bata sa parehong paraan.

Pagiging Magulang Serye (8) - Nagbibigay sa inyo ng mas maraming payo tungkol sa pamamahala ng mga asal ng mga sanggol ang "Disiplinahin ang Inyong Sanggol sa Positibong Paraan".



Mapili sa pagkain

Nagsisimula sa ikalawang taon, karaniwan sa mga bata ang maging "mapiling" kumain. Karamihan ay magbabago sa paglipas ng panahon. Sa pagharap dito nang tama, maiiwasan mabuo sa inyong anak ang masamang gawi sa pagkain.



Bakit nagiging mapili ang mga bata?

- Nagiging binabantayan ang mga batang nasa edad na 1 hanggang 2 taon sa pagsubok ng mga hindi karaniwang pagkain.
- Ang ilan ay may matinding gusto at hindi gusto;
- Ang ilan ay sensitibo sa isang partikular na texture o lasa ng pagkain;
- Humahantong ang pag-inom ng napakaraming gatas sa pagkawala ng interes sa mga pagkain.

Mga Dapat at Hindi Dapat sa mga mapiling kumain

Mga Dapat

- Kumaing kasama ang inyong anak nang mas madalas hangga't maaari at kainin ang pagkaing hindi niya gusto na kasama siya;
- Maglaan ng mga pagpipilian sa pamamagitan ng pagsasama ng 3 hanggang 4 na uri ng pagkain sa bawat pagkain;
- Lutuin at ihain ang pagkain sa iba't ibang paraan, gaya ng pagbibigay ng sopas ng katas ng kamatis sa halip na mga kamatis;
- Tulungan ang inyong anak na maging pamilyar sa pagkain sa pamamagitan ng pagpapakita sa kanya ng tunay na pagkain o mga larawan nito.

Mga Hindi Dapat

- Ihalo ang pagkain na gusto ninyong kainin ng inyong anak sa gusto niyang pagkain;
- Sabihin sa kanya na makakatanggap siya ng gantimpala kung kakainin niya ang pagkaing hindi niya gusto;
- Magmakaawa o pagalitan siya upang kumain;
- Bigyan siya ng kanyang paboritong pagkain ilang sandali lamang matapos ang hindi maayos na pagkain;
- Bigyan lamang siya ng paborito niyang pagkain;
- Umasa sa "pormula ng mapiling kumain" upang malutas ang problema.

Kailangan ba ng aking anak ang mga suplementong pangnutrisyon?

- Karaniwang hindi kailangan ng mga bata ang mga suplementong pangnutrisyon kung kumakain sila ng iba't ibang pagkain at may sapat na pagkalantad sa sikat ng araw.
- Kumonsulta sa inyong doktor kung tumatangging kumain ng mga pagkaing mula sa isang partikular na grupo ng pagkain ang inyong anak, o kung gusto ninyong bigyan ang inyong anak ng mga suplemento.



Pagtatatag ng malusog na pamumuhay

Limitahan ang maasukal at mataas ang taba na mga meryenda

-  Limitahan ang mga cookie, cream puff, malulutong at maasukal na mga inumin. lalok lang ang mga ito nang pana-panahon bilang meryenda:
-  Iwasang magtabi ng hindi malusog na mga meryenda sa bahay. Tumutulong ito sa iyo na mabawasan ang mga salungatan na nagresulta mula sa pagtanggap na ibigay sa inyong anak ang mga pagkaing ito;
-  Iwasan gamitin ang mga meryenda upang amuin ang inyong anak;
-  Huwang gamitin ang mga meryenda bilang gantimpala.



Mas magiging masaya ang inyong anak kung gagantimpalaan ninyo siya ng inyong papuri, pagyakap, isang halik o paglalaro sa parke, sa halip na pagbibigay sa kanya ng meryenda.



Alagaan ang mga ngipin ng inyong anak



Dapat ninyong linisin ang bibig at mga ngipin ng inyong anak tuwing umaga at gabi.



Kapag tumubo na ang kanyang unang molar, sipilyuhin ang kanyang ngipin gamit ang tubig na iniinom at sipilyo na may malalambot na brotsa.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa libritong "Pangangalaga ng Kalusugan ng Bibig para sa inyong mga Anak".



Iwasan ang matagal na pag-upo

- Kapag hindi aktibo, hinihikayat ang paglahok sa mga larong interactive, pagbabasa at pagkukuwento kasama ang mga tagapag-alaga;
- Para sa 1-taong-gulang, hindi inirerekomenda ang hindi aktibong oras sa screen (gaya ng panonood ng TV o mga video, paglalaro ng mga computer game);
- Para sa mga edad na 2 taon, dapat limitahan ang arawang pinagsamang oras sa screen sa loob ng isang oras. Dapat na interactive at nagtuturo ang mga aktibidad sa screen, at isasagawa sa ilalim ng inyong patnubay.

Maaari ba akong pumunta sa parke?



Panatilihing pisikal na aktibo ang mga bata

Tumutulong ang mga pisikal na aktibidad na mapalakas ang kanilang mga buto at kalamnan at pinahuhusay ang koordinasyon ng katawan. Hayaang pisikal na aktibo ang inyong mga anak nang ilang beses sa isang araw sa ilang iba't ibang paraan sa pamamagitan ng paglundag, pagtakbo, paggalaw ng kanilang mga katawan alinman sa paglalaro sa bahay o paglabas ng bahay.

Maglaan ng ligtas na kapaligiran para sa mga aktibidad

Siguraduhin ang kaligtasan sa bahay:

- Takpan ang mga saksakan ng kuryente;
- Maglagay ng malambot na banig sa sahig;
- Gumamit ng mga sapin na pangkanto para sa mga kanto ng mga kasangkapan.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa polyetong "Ligtas ba ang inyong sanggol sa bahay?".



Mga aktibidad sa bahay:

- Hayaang maglaro ang inyong anak at lumundag sa malambot na banig;
- Maaari din kayong kumanta, sumayaw, o maglaro ng bola kasama ang inyong anak.



Mga aktibidad sa labas ng bahay:

Dalhin ang inyong anak upang maglaro sa isang maayos na palaruan.



Palaging bantayan ang inyong anak habang naglalaro siya.

Malusog na pagkain para sa mga batang 6 hanggang 24 na buwang gulang Handa nang magsimula -- Paalaala sa mga magulang

-  Sa halos 6 na buwang gulang, dapat magsimulang kumain ang mga bata ng matigas na pagkain upang matugunan ang kanilang mga pangangailangang pangnutrisyon. Maaari nilang subukan ang kinatas o niligis na pagkain na kinuha mula sa pagkain ng pamilya;
-  Sa halos 2 taong gulang, dapat silang kumain ng mga pagkain ng pamilya na may maliliit na pagbabago. Dapat bawasan ang pag-inom nila ng gatas sa 360 hanggang 480 ml sa isang araw;
-  Bigyan ang inyong 1 taong gulang na anak ng 3 pagkain at 2 hanggang 3 meryenda sa mga regular na oras, at isaayos na kumain siya kasama ang pamilya;
-  Tulungan ang inyong anak na matutong pakainin ang kanyang sarili;
-  Awatin ang inyong anak mula sa bote kapag sa 18 buwang gulang.

Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa pagpapakain sa bata, mangyaring kumonsulta sa inyong doktor o nurse.

Ia-update ang nilalaman ng polyeto nang pana-panahon. Mangyaring sumangguni sa website ng Serbisyo sa Kalusugan ng Pamilya, Kagawaran ng Kalusugan para sa pinakabagong impormasyon.



Family Health Service

Website: www.fhs.gov.hk

Hotline ng 24-oras na Impormasyon: 2112 9900

Printed by the Government Logistics Department

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pangangalaga ng kalusugan ng bibig para sa inyong anak, mangyaring bisitahin ang: <http://www.toothclub.gov.hk>

FHS/CH/N3A (Binago. Dis 2019)