

# Mga bata at Prutas at Gulay

## Alam mo ba?

Mahigit sa 87% ng mga bata na nasa edad primarya sa NSW ay hindi kumakain ng rekomendadong dami ng gulay.

May pananaliksik na nagsasabi na ang mga batang malimit manood ng telebisyon ay mas malamang na magmeryenda ng pagkain na sobra sa taba, asin at asukal bilang sagot sa mga adbertaysing at kumain lamang ng kaunting prutas at mga gulay.

**Ang prutas at mga gulay ay mabuting pinagkukunan ng mga bitamina, mineral at himaymay ng pagkain. Ang pagsasama ng prutas at mga gulay bilang bahagi ng balanseng pagkain ay makakatulong sa inyong mga anak na lumaki at lumago, maging masigla at makakatulong na maiwasan ang pagkakaroon ng malalang sakit tulad ng Tipo II Diyabetes, sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo at ilang uri ng kanser.**

**Ang mga bata ay kailangang kumain ng dalawang hain ng prutas at limang hain ng mga gulay bawat araw. Depende sa kanilang edad, maliit na hain lamang ang kailangan na mga batambatang mga anak.**

## Paano ko mahihikayat ang aking mga anak na kumain ng prutas at mga gulay?

Ang paghikayat sa mga bata na kumain ng prutas at mga gulay ay mahirap kung minsan. Ngunit, may mga pananaliksik na nagpapakita na kung may nakahandang prutas at mga gulay na madaling makuha ng mga bata, tulad halimbawa ng mga pinutol na prutas at gulay na handa ng kainin, mas malamang na kainin nila ito.

Ang pagbibigay ng iba't ibang uri ng prutas at mga gulay ay isang paraan upang mahikayat ang mga bata na magkaroon ng hilig sa masustansyang pagkain, ngunit kailangan ninyong magtiyaga. May mga katibayan na kailangan munang subukan ng mga bata ang mga prutas at gulay ng walo hanggang siyam na beses bago nila ito magustuhan at tanggapin.

Bilang magulang, makakatulong kayo sa prosesong ito sa pamamagitan ng pagiging malikhain sa inyong paghahanda ng prutas at mga gulay. Halimbawa, ihanda ang mga gulay sa iba't ibang paraan tulad ng hilaw, niluto sa microwave, dinurog, hinurno, o kinayod para sa lutuing casserole o frittata, pinaghalo bilang salsa ng pasta o isang sabaw.

Ang mga inuming katas o inuming prutas ay hindi dapat ituring na kapalit ng tunay na prutas. Ang mga inuming prutas ay karaniwang itinuturing na masustansya dahil may Bitamina C ito. Ngunit ang maliit na baso (125ml) ng karamihang inuming prutas ay nagbibigay ng pang-araw na kailangang Bitamina C ng bata. Higit dito, ang inuming prutas ay nagbibigay ng sobrang asukal at kilodyols na siyang nagiging sanhi ng pagtaas ng timbang. Ang isang piraso ng prutas ay mas mabuti keysa sa inuming prutas.

## Mga madaling paraan sa paghahanda ng prutas at mga gulay

**Subukang gawin ang prutas at mga gulay na bahagi ng pang-araw-araw na pagkain o meryenda, halimbawa:**

- dagdagan ng prutas ang almusal na bugangbutil (cereal)
- maglagay ng pinagpirapiraso o tinunaw na prutas sa yoghart bilang meryenda
- maghalo ng sariwang prutas, ilado o de latang prutas sa smoothie
- bilang pamatong sa tustadong tinapay, halimbawa, saging, kabute, kamatis
- maghiwa ng prutas o mga gulay para sa baong pagkain ng inyong anak
- sa panahon ng Tag-init, mag-ilado ng tinusok na prutas bilang meryenda
- sahugan ng gulay ang nilutong 'stir-fry', hiniwa ng maliliit para sa imbutido o casserole o sa gawa sa bahay na pizza.

Piliin ang prutas at mga gulay na napapanahon – mas malasa ito at karaniwang mas mura keysa sa mga hindi napapanahong prutas at mga gulay.

**Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya para sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal bisitahian ang [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)**