

# Paghahanda sa kalagayan ng mga malusog na mga bata...



Maaaring mahirap isipin sa bilis ng takbo ng iyong pamumuhay at mga iskedyl ng mga bata sa paaralan, at lalong hindi madaling balewalain ang kahilingan ng mga bata sa hindi masustansiyang meryenda at mga naiuwing mga pagkain (take-away), o ang kanilang pagkiling sa panood ng TV o paglalaro sa kompyuter keysa sa aktibong gawain sa labas ng bahay.

Ang mga pagpipiliang ito ay parang ligtas at maginhawang gawin, ngunit kung pababayaang na hindi ito bigyan ng pansin maaaring mapanganib ito sa kalusugan ng inyong mga anak – ngayon at sa pangmatagalan. Kahit na sa kasalukuyan, ang inyong anak ay hindi mataba o sobra ang timbang, ang pagiging 'di balanse ng kanilang enerhiya' dulot ng pagkaing sobra sa taba, maaalat o matatamis at ang pagiging hindi aktibo sa buhay ay maaaring magbunga ng sobrang timbang at katabaan.

## Ano ang gagawin ko?

Ang mga magulang, paaralan, klab sa isport, lokal na konseho, samahang pangkomunidad at midya ay maaaring gumawa ng unang hakbang sa paghikayat sa isang malusog at masiglang uri ng pamumuhay para sa mga bata.

Bilang isang magulang, kayo ang maaaring gumawa ng mga pagpipilian at pagbabago upang ang mga hilig sa pagkain na masustansiya at aktibong gawain ng mga bata ay magsimula sa tahanan. Maaaring palitan ninyo ang inyong desisyon sa mga pagkain at inuming binibili sa mga tindahan, anong uri ng meryenda ang ibibigay ninyo sa inyong mga anak at ano ang magagawa ninyo upang tulungan ang inyong mga anak na maging aktibo.

Ang paghikayat sa mga bata na pumili ng kanilang pagkain at gawain ay maaari ding maging epektibong paraan upang magkaroon ng mas mabuting kagawian para sa inyong mga anak. Ang paghikayat ay maaaring pasalita o bagay na makapagpapadali sa kanila na maging mas aktibo o makapamilya ng masustansiyang mga pagkain, halimbawa; pamimili ng regalo para sa aktibong gawain tulad ng bola o luksong lubid o pagkakaroon lamang ng masustansiyang meryenda na kanilang pagpipilian.

Tandaan, ang desisyon para sa kalusugan ay hindi nagsasabi na hindi ninyo magagawang gantimpalaan o parangalan ang inyong mga anak. Sa katotohanan, mas binibigyan kayo nito ng pagkakataon na makausap ang inyong mga anak at makapag-isip ng ilang masaya, aktibong gantimpala o parangal na walang kinalaman sa pagkain. Maaaring ito ay pagbibisekleta kasama ang ama o ang ina, pamamasyal sa lokal na parke o paglalangoy sa languyan, o pagbisita sa zoo o akwaryum.

## Sa tahanan

Maaari kayong maging huwaran sa mga gawaing pangkalusugan ng inyong mga anak. Ito ay maaaring ang simpleng pagsisikap na madalas magkakasama sa hapag-kainan, makasama ang mga anak sa pamimili at paghahanda ng masustansiyang pagkain at maging aktibo bilang isang pamilya imbes na magbabad ng ilang oras sa harap ng telebisyon.

Sa susunod na pahina...

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

**Makipag-usap sa inyong mga anak at magtakda ng ilang simpleng patakaran na:**

**Magbabawas sa oras ng inyong mga anak sa panonood ng TV o paglalaro sa kompyuter na hindi lalampas sa dalawang oras bawat araw. Halimbawa:**

- Kung may natatanging programa na nais panoorin ng inyong mga anak, payagan silang panoorin ito, ngunit kailangang isara ang telebisyon sa oras na matapos ang programa.
- Puwera sa araling pantahanan na ginagawa sa kompyuter, maaaring itakda ninyo ang panahon ng paghahanap (surfing) sa internet at larong pangkompyuter at gawin ang mga oras na ito sa gabi na hindi maaaring maging aktibo ang inyong mga anak sa labas ng bahay.
- Huwag kayong papayag na magkaroon ng TV o kompyuter ang inyong mga anak sa kanilang silid. Mas makabubuting ilagay ito sa isang parte ng bahay na gamit ng lahat. Sa gayon ay madaling mamanmanan ang paggamit sa mga ito.

**Hikayatin ang inyong mga anak na maging aktibo ng animnapung minuto o higit sa bawat araw. Halimbawa:**

- Pagbibigay ng mga pagkakataon sa inyong mga anak na maging aktibo matapos ang oras ng pag-aaral sa pamamagitan ng aktibong paglalaro o organisadong isport. Kausapin ang inyong anak tungkol sa kanilang gustong gawin.
- Maglaan ng oras para maging aktibo bilang pamilya – maglakad kasama ang inyong mga anak sa isang lokal na parke, magbisikleta o ilakad ang aso.

**Hikayatin ang isang balanseng pagkain sa araw-araw kasama ang prutas at mga gulay, masustansiyang pagkain at meryenda at uminom ng maraming tubig, keysa palamig (soft drink), katas ng prutas o kordyal.**

- Bawasan ang mga meryenda na mataas sa taba, lalo na ang saturated na taba, asin o asukal at bigyan sila nito paminsan-minsan lang, hindi araw-araw.
- Ihanda ang tubig na inumin sa bahay sa lahat ng oras keysa sa mga minatamis na inumin.
- Kausapin ang inyong mga anak at magtakda kung ilang beses at kung anong uri ng iniuuwing mga pagkain ang makakain nila.



## **Pamimili kasama ang mga bata**

Ang mga batang may edad na limang taon pa lamang ay maaaring tumugon na sa adbertaysing sa telebisyon para sa pagkain at inumin at maaaring 'kulitin' kayong bumili ng mga produktong ito sa tindahan. Habang tumatanda ang mga bata, maaaring may mga nagtutulak na mga kabarkada sa uri ng kanilang pinipiling meryenda sa kanilang baon at sa kanilang tahanan – karamihan ay mas hindi malusog na pagpipilian.

### **Upang maging kawiliwiling karanasan ang pamimili ng pagkain, maaari ninyong subuking:**

- Gumawa ng listahan ng mga bibilhin at itakda ang dami ng mga pagkain na mataas ang taba, asin o asukal. Kasama rito ang mga pangmeryendang kendi, tsokolateng tableya, do-nat, ilang prutas, bugambutil (cereal) at tableyang muesli, tsip na patatas/mais, mainit na tsip at marami pang uri ng malinamnam at matamis na biskwit. Tiyakin na alam ng inyong mga anak ang hangganang ito.
- Ilaan ang karamihan ng inyong badyet sa mga pangunahing pagkain na nagbibigay ng mas maraming sustansiya tulad ng prutas, gulay, walang tabang karne, tinapay at bugambutil (cereal), kanin at pasta.
- Piliin ang prutas at gulay na nasa panahon, dahil mas mura at mahusay ang uri nito.
- Maglaan ng badyet para sa mga gulay na butil (legumes) tulad ng pinatuyong gisantes o kadyos (halimbawa biniyak na gisantes) tuyong tentehas (halimbawa mga abitswelas) gesantes sa lata (halimbawa hinurnong gesantes, pinaghalong tatlong gesantes) at mga tentehas ng halos dalawang kain isang linggo.
- Kung pinaplano ninyong ilabas ang inyong anak, hikayatin siyang pumili ng mga pagkaing mababa sa taba, asukal o asin o pumili ng bagay na hindi pagkain.

**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)**