

Pagpili ng tamang meryenda para sa inyong mga anak



Ang mga bata ay nangangailangan ng meryenda sa pagitan ng almusal at tanghalian dahil maliit ang kanilang mga bituka at nangangailangan lamang ng maliit na dami ngunit madalas na pagkain keysa sa mga matatanda na.

Ang pagpili ng masustansiyang meryenda para sa inyong anak ay mahalaga. Ang mga meryendang galing sa prutas at gulay, mga produkto ng gatas na binawasan ng taba at di-prinosesong butil (whole grain) ay nakakatulong sa sustansiyang kailangan ng inyong mga anak at pinagbubuti nito ang kabuuang uri ng kanyang pagkain sa araw-araw. Ang mga pagkaing pangmeryenda na may mataas na halong asukal, saturated na taba o asin ay sa kalahatan mababa sa sustansiya at karaniwang nagbibigay ng hindi kailangang kilodyols na maaaring maging sanhi upang ang inyong anak ay tumaba at tumaas ang timbang.

Pagpipili ng mas masustansiyang meryenda

Ang pinakamahusay na paraan upang mapigil ang hindi masustansiyang pagkain ng meryenda ay ang hindi palagiang pagbili ng mga ito. Ang mga bata ay napipilitang magmeryenda ng anumang nakahanda kaya maglaan ng mga masustansiyang pagkain sa paminggalan, mangkok ng prutas at reridayeytor na may lamang masustansiyang meryenda at isama ito sa kanilang baon.

Maraming komersiyal na mga pagkaing pangmeryenda na makukuha sa mga supermarket na may ibat-ibang sustansiya. Sa pagpili ng mga pangmeryenda na may butil, piliin ang mas maraming himaymay at kung maaari ay may buong butil.

Ibang bagay na maaaring isama:

- Kausapin ang inyong mga anak at magtakda ng hangganan sa bilang ng hindi masustansiyang pangmeryenda na papayagan ninyong kainin nila sa buong linggo. Kasama nito ang mga meryenda na tulad ng kendi, tsokolateng tableya, do-nat, ilang tebleya ng prutas, tableya ng seryal at muesli, tsip na patatas/mais, mainit na tsip at marami pang uri ng malinamnam at matamis na biskwit.
- Hikayatin ang inyong mga anak na pumili ng mas masustansiyang meryenda.

Mga ideya ng masustansiyang meryenda!

Ilang masustansiyang meryenda na subukang isama:

- sariwa, ilado o pinatuyong prutas
- yogart na prutas na binawasan ng taba
- ilang piraso ng keso na binawasan ng taba kasama ng sa isang kraker na may buong butil o malutong na tinapay
- letseplan na binawasan ng taba at may kasamang prutas
- patatas na may kesong binawasan ng taba at hinorno sa microwave o kalan
- pinalutong na sanwits na may kasamang beyk bins
- mga kraker na kanin o keyk na mais
- iskon at pikelet (ordinaryo, prutas o malinamnam)
- binusang mais (popcorn) (walang mantikilya at balot ng asukal)
- pinalutong na Ingles na mapin, kung maaari ay may buong butil
- prutas na mapin (maliit na subo).

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya para sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal bisitahian ang www.healthykids.nsw.gov.au