

Pagpipili ng mga inumin ng mga bata...



Alam ba ninyo?

- Ang mga batang palaging umiinom ng pampalamig (softdrinks) at iba pang matamis na inumin ay malamang na tumaas ang timbang.
- Sa NSW, 55% ng mga batang lalaki sa Taong 6 at mas mababa sa 40% ng mga batang babae sa Taong 6 ay umiinom ng palamig na higit sa isang tasa bawat araw. Pagdating nila sa Taong 8, ang bilang na ito ay tumataas ng halos 60% para sa mga batang lalaki at higit sa 40% para sa mga batang babae.

Tubig

Ang pag-inom ng tubig ay ang pinakamabuting paraan upang matugunan ang pagka-uhaw na walang makukuhang asukal at kilodyol na matatagpuan sa mga katas at inuming pamprutas, palamig, inuming pang-isport at tubig na mineral na nilagyan ng lasa. Ang pag-inom ng tubig keysa sa tinamisang inumin ay makakatulong upang maiwasan ang mga problema sa ngipin at ang Ploruro (fluoride) na makukuha sa tubig sa gripo ay nakakatulong din upang magkaroon ng matibay na ngipin at buto.

Milk

Ang gatas ay isang mahusay na pinagkukunan ng kalsyum at mahalaga sa pagpapatibay ng buto at ngipin.

- Kailangang hikayatin ang mga bata na ang edad ay higit sa dalawang taon na uminom ng gatas na binawasan ng taba. Ang gatas na binawasan ng taba ay may parehong dami ng sustansiya sa gatas na buo ang taba maliban sa kakaunti ang saturated na taba nito at gayun din sa makukuhang enerhiya mula dito.
- Ang mga batang wala pang dalawang taong gulang ay hindi dapat uminom ng gatas na binawasan ng taba dahil mas marami ang kailangan nilang enerhiya kung ihahambing sa mas magulang na mga bata.

Katas ng prutas

Ang katas ng prutas ay kalimitang itinuturing na mas masustansya dahil sa taglay nitong Bitamina C. Ngunit ang maliit na baso (125 ml) ng karamihan sa mga katas ay nagbibigay ng kailangang Bitamina C ng mga bata sa bawat araw. Ang labis dito ay magbibigay na ng sobrang asukal at kilodyols na tumutulong sa pagtaas ng timbang. Ang isang piraso ng prutas ay mas mabuting piliin kung ihahambing sa katas dahil nagbibigay ito ng mga himaymay.

Mga palamig (softdrinks), kordyal at inuming isport

Ang regular na pag-inom ng mga palamig, kordyal, inuming isport, at nilasahang mineral na tubig ay maaaring may taglay na maraming asukal at kilodyols. Ang mga inuming ito ay hindi kailangan na maging bahagi ng isang masustansiyang pagkain sa araw-araw at kailangan lamang na inumin ito paminsan-minsan – at hindi sa araw-araw.

(Kinuha mula sa Q4 Live Outside the Box 2005 Pagkukunan ng Titser)

Mga ideya upang mahikayat ang inyong anak na uminom ng mas maraming tubig

- Magdala ng isang boteng tubig saan man kayo patungo.
- Sa tag-araw, lagyan ng niyelong bote ng tubig ang baunan ng pagkain ng inyong anak.
- Maghanda sa bahay ng malamig na tubig na inumin sa lahat ng oras keysa pinatamis na inumin.
- Habang kalahok sa isport, hikayatin ang inyong anak na uminom ng tubig keysa mga inuming pang-isport o pang-enerhiya.
- Dahan-dahang bawasan ang mga inuming katas, pang-isport at pang-enerhiyang inumin at mga kordyal hangang pumayag na palitan ito ng ordinaryong tubig ng inyong anak.
- Gumamit ng mas maliit na baso kung nagsisilbi ng matamis na inumin para sa mga bata at bawasan ang bilang at dami ng ibinibigay na inumin na maraming asukal.

Tandaan

- Kung kayo ay palaging naghahanda ng tinamisang mga inumin, mas hindi gugustuhin ng mga bata na piliin ang ordinaryong tubig.
- Kung aalukin ninyo ang inyong mga anak ng tinamisang inumin sa mga handaan, ang mapagpipiliang malusog na opsyon ay yaong tubig na may kaunting tamis lamang. Ito ay maaaring inumin ng marami (hanggang 500ml) upang bigyan ng kasiyahan ang pagka-uhaw na hindi magbibigay sa mga bata ng sobrang asukal o magdudulot sa kanila ng pagkahilig sa mga sobrang matatamis na inumin.

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