

# Piliin ang tubig bilang inumin

## Alam ba ninyo?

- ★ Bawat bata at kabataan na palaging umiinom ng mga inuming kola at iba pang mga pinatamis na inumin ay lalong magiging sobrang-timbang.
- ★ Sa NSW, 55% ng mga kabataang lalaki at halos 40% ng mga kabataang babae sa Year 6 ay umiinom ng mahigit isang tasa ng inuming kola bawat araw. Sa Year 8, itong bilang ay dumami ng malapit sa 60% ng mga kabataang lalaki at mahigit sa 40% ng mga kabataang babae.

## Tubig

Ang pag-inom ng tubig ang pinakamahusay na pamatid ng uhaw. Lalo pa dahil wala itong halong asukal at enerhiya na kagaya ng nasa mga inuming katas ng prutas, kola, pang-isports at dinagdagan ng lasang tubig mineral.

Ang pag-inom ng tubig, kaysa sa mga pinatamis na inumin ay maaari ring pananggalang sa mga problema ng ngipin, dahil ang fluoride ng tubig mula sa gripo ay nakakapagpatibay ng mga ngipin at buto.

## Gatas

Ang gatas ay isang masustansyang inumin ng mga bata at kabataan at isang mahusay na pagkukunan ng kalsyum, na siyang importante sa pagpapalaki't pagpapalakas ng mga buto at ngipin.

Mula sa ika-2 taong gulang, ang mga bata ay dapat uminom ng nabawas-taba na gatas. Ito ay naglalaman ng kaparehong mga sustansya sa purong gatas ngunit mas mababa ang laman sa hindi nakakalusog na saturated fats at mababa sa enerhiya (kilojoules).

Ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat uminom ng nabawas-taba na gatas dahil kinakailangan pa nila ang dagdag na enerhiya (kilojoules) para sa kanilang paglaki at pag-unlad.



## Katas ng prutas

Ang pagpapakain ng buong prutas sa mga bata at kabataan ay mas mahusay kaysa pagpapainom ng mga katas ng prutas.

Dahil ang buong prutas ay naglalaman ng mga natural na asukal na nagpapatamis nito, ito ay mayroon ding maraming mga bitamina, mineral at himaymay na lalong nakakabusog at masustansya kaysa isang baso ng katas ng prutas.

Ang isang baso ng katas ng prutas ay nagbibigay ng rekomendadong pang-isang araw na dosis ng Bitamina C. Ang masama, maraming bata ay umiinom ng madaming katas kaya lalo itong dagdag sa pagkakaroon ng sobrang-timbang.

**“Ang pag-inom ng tubig ang siyang pinakamahusay na pamatid-uhaw”**

patuloy sa kabilang pahina ►

## Mga pinatamis na inumin: inuming kola, kordyal, pang-isports at pang- enerhiyang mga inumin

Ang mga unuming kola, kordyal, pang-isports at pang-enerhiya at mga pinalasa na tubig mineral ay kadalasang may madaming asukal at 'kilojoules'. Sa katunayan, ang isang lata ng inuming kola ay may 10 kutsarita ng asukal.

Ang pag-inom ng napakaraming mga pinatamis na inumin ay maaaring sanhi ng mga ibat-ibang problema, kasama na ang pagkasira ng ngipin, walang ganang kumain, mapili sa pagkain, pagbago ng pagbabawas-dumi at pagkakaroon ng sobrang-timbang. Ang mga inuming ito ay dapat inumin lamang paminsan-minsan – hindi pang-araw-araw.

## Mga pinatamis na inuming may 'caffeine'

Ang 'caffeine' ay isang nakahihikayat na droga. Ang mga inuming kola at pang- enerhiya ay may 'caffeine' at pati na maraming asukal. Mas maraming 'caffeine' ang nasa mga inuming pang-enerhiya. Maraming epekto ang pag-inom ng 'caffeine'; lalo na sa mga bata at kabataan. Kasama rito ang hindi tuloy-tuloy na pagtulog, pag-ihi sa kama, pagkabalisa at sakit ng ulo – kahit kaunti lamang ang nainom. At mayroon ding kaugnayan ang 'caffeine' sa mga inuming kola at pagkabali ng mga buto. Dapat iwasan ng mga bata at kabataan ang pag-inom ng mga inuming kola, lalo na sa mga inuming pang-enerhiya.

## Mga ideya upang matulungan ang mga mga bata at kabataan na uminom ng mas maraming tubig

Magdala ng isang botelya ng tubig saan man kayo pumunta.

- Sa tag-init, isama ang isang botelya ng naging yelong tubig sa pambaunan ng inyong anak.

- Huwag magtago ng mga pinatamis na inumin sa bahay, magbigay na lamang ng tubig.
- Dagdagan ng tubig ang mga pinatamis na inumin– katulad ng mga kordyal o katas ng prutas – sa panandaling panahon pagkatapos ay palitan ang mga ito ng tubig.
- Habang naglalaro, hikayatin ang mga bata na uminom ng tubig hindi ng mga inuming pang-isport o pang-enerhiya.
- Maghain ng purong tubig sa magarang lalagyan. Lagyan ng hiniwang lemon, kahel o menta (mint) para sa linamnam at sa tag-init, magdagdag ng yelo upang laging malamig ito.
- Maghain ng mga pinatamis na inumin sa mas maliit na baso at bihi-bihira lamang ipainom – hindi bawat araw.

## Tandaan

- Piliin ang tubig bilang inumin.
- Hindi kinakailangang bahagi ng isang malusog na kainan ang mga inuming kola, katas ng prutas, kordyal, pang-isports at pang-enerhiya.
- Ang palagiang pagbibigay ng mga pinatamis na inumin ay lalong nagpapahirap sa pagpili sa tubig bilang inumin.
- Kung may pinatamis na inumin sa listahan ng pagkain, subukang huwag ihain ito araw-araw at piliin ang mga mas maganda sa kalusugan katulad ng mga paboritong inuming may dagdag na tubig. Ito ay makakapatid-uhaw ngunit walang dagdag na asukal o kilojoules. Ito ay maaari ring tumulong na maalís ang pagpipili ng mga inuming may maraming asukal.

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya sa malusog na ugali sa pagkain at pisikal na gawain, pumunta sa [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)