

# Kumain ng mas kaunting mga pangmiryenda at piliin ang mga panghaliling nakakalusog

## Alam ba ninyo?

- ★ May 1 sa bawat 5 na kabataan sa NSW ang nag-uulat na kumakain ng potato crisps o ibang maalat na miryenda sa di-kukulangin ng 4 na beses bawat linggo.
- ★ Mahigit ikaapat sa mga kabataan sa NSW ang kumakain ng mga kendi (confectionary) ng apat na beses bawat linggo.
- ★ Karamihan sa mga bata ang kumakain ng sapat na dami ng prutas bawat araw, ngunit kalahati lamang sa may 9-15 taong gulang ang kumakain ng rekomendadong pang-araw-araw na dami.

## Ang mga malulusog na pangmiryenda ay nakakatulong sa mga bata at kabataan na maibalik ang lakas

Ang pagkain ng mga nakalulusog na pangmiryenda sa pagitan ng mga kainan ay nakakatulong sa mga bata at kabataan na matugunan ang kanilang pang-araw-araw na mga pangangailangan sa sustansya.

Ang mga sanggol ay may mas maliit na sikmura kaysa mga matatanda, kaya kailangan silang kumain ng madalas upang manatili ang kanilang lakas at magkakaroon ng tamang dami ng sustansya. Ang mga kabataan ay madaling nagugutom sa panahon ng mabilis nilang paglaki kaya mahalagang magmiryenda.

Ang pangmiryendang base sa mga prutas at gulay, bawastaba na mga produktong galing sa gatas at mga buong butil ay siyang pinakamalulusog na mga pagpili.

Mahalaga na bawasan ang pangmiryendang may maraming asukal, asin o taba (saturated) – katulad ng chips, bibingka at tsokolate – na maaaring dahilan sa pagkadagdag ng timbang sa mga bata. Ang mga 'extra foods' na ito ay dapat ihain lamang paminsan-minsan.

**“Punuin ang paminggalan, basket ng prutas at reprigerator ng mga pampalusog na miryenda”**



## Ang mga ideya na makakatulong sa mga bata at kabataan na mag-‘snack smart’

Ang pinakamadaling paraan upang limitahan ang mga hindi malulusog na pangmiryenda ay huwag bumili ng mga ito. Sa halip, punuin ang kabinet, basket ng prutas at reprigerator ng mga pampalusog na pangmiryenda at isama ito sa mga pambaun.

Ang mga komersyal na pangmiryendang nabibili sa mga tindahan ay may nagkakaibang dulot na sustansya. Kung pumipili ng mga pangmiryendang mula sa mga butil, tingnan ang mga nakalulusog na may maraming himaymay at buong butil – at hanapin ang mga produktong may naka-tsek ng Heart Foundation.

Limitahan ang dami ng hindi nakakalusog na pangmiryenda sa bawat linggo, katulad ng mga kendi, tsokolate, ‘donuts’, partikular na prutas, mga butil at ‘muesli bars’, ‘chips’ ng patatas at mais, ‘hot chips’ at mga malasa at matatamis na biskwit.

patuloy sa kabilang pahina ▶

## Ano ang matatawag na isang malusog na miryenda?

Narito ang ilang mga simpleng ideya para sa mga malulusog na miryenda na maaaring ihanda sa bahay o isama sa mga pambaunan:

- Mga tinortang o hiniwa, hinurnong prutas na ginamitan ng 'mono-unsaturated o poly-unsaturated' na mga mantika o margarina kaysa mantikilya
- Sariwa, nagyelo, delata (sa likas o katas na di-pinatamis) o tuyong prutas
- Pasas o tostadong tinapay na may prutas\*
- Tostadong 'English muffins', sana 'wholemeal' o buong butil\*
- Letseplan na may prutas at nabawas- taba
- Mga kraker na kanin o mais na bibingka
- Simpleng popcorn (walang mantikilya at asukal o asin)
- 'Muesli at fruit bars' – tingnan ang mga malulusog na pagpipilian o iyong may naka-tsek na Heart Foundation
- 'Scones o pikelets' (simple, prutas o malasa)\*

- Simpleng seryal na pang-almusal, katulad ng trigong biskwit na may bawas-taba na gatas, at may palaman na hiwang saging at napatakan ng pulot-pukyutan (honey)
- Pangmiryendang dami ng bawas-taba na taho (simple o lasang prutas)
- Nahiwa sa ibat-ibang hugis na kesong bawas-taba at may buong butil na kraker o crispbread
- Patatas, na may bawas-taba na keso sa ibabawat hinurno sa 'microwave o oven'
- Mais na nasa busal \*
- Isang pinakuluang itlog.

*\* Iwasan ang palamang pampahid o gumamit ng kaunti, piliin ang monounsaturated o polyunsaturated.*

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)