

MAMUHAY NANG MALUSOG SA PAMAMAGITAN NG 5-2-1-0!

GABAY PARA SA MGA PAMILYA



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang mamuhay nang aktibo at malayo sa sakit. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyong magsimula at magpanatili ng maiinam na kasanayan habambuhay.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

MGA NILALAMAN

5 o Higit Pang Prutas at Gulay	3
Hindi Hihigit sa 2 Oras na Screen Time	9
1 Oras o Higit Pang Pisikal na Aktibidad	13
0 Inuming May Asukal, Mas Maraming Tubig, at Gatas na Kaunti Lang ang Fat	17
Naaangkop na Timbang	21
Paggawa ng Mga Pagbabago	25
Mga Resource para sa Pamumuhay nang Malayo sa Sakit	29



SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Matututo ka ng mga tip at tool na makakatulong sa iyong pamilya na bumuo ng mga kasanayan sa pagpili ng masusustansyang pagkain at paggalaw-galaw. Ang aklat na ito ay para sa mga magulang ng mga batang may edad na 2 taon pataas.

Pamilyar ka ba sa **5-2-1-0**? Isa itong paraan para maalala ang apat na maiinam na kasanayang dapat gawin bawat araw. Tatalakayin namin ang bawat isa sa mga ito at pagkatapos ay pag-uusapan natin ang tungkol sa naaangkop na timbang at paggawa ng mga pagbabago. Handa ka na bang alamin ang maiinam na kasanayang ito? Pumili ng anumang seksyon at magsimula!

Basahin kung paano nagtulungan si Ana at ang kanyang pamilya sa pagpili ng masusustansyang pagkain:

Sa kanyang checkup, tinalakay ni Ana, kanyang ina, at kanyang doktor ang kanyang mga kasanayan sa pagkain. Madalas ay hindi kumakain ng almusal si Ana, pati ng tanghalian kung minsan, at nagmemeryenda lang siya sa paaralan. Pagkauwi sa bahay, kumakain ulit siya ng meryenda at ng marami sa hapunan. Iminungkahi ng kanyang doktor na kumain siya ng tatlong meal at ng masusustansyang meryenda para maramdaman niyang busog siya sa buong araw. Ipinaliwanag ni Ana na wala siyang oras at mag-almusal, at hindi palaging masarap ang tanghalian sa paaralan.

Tinanong ng doktor ni Ana kung may mga mababaon siya sa paaralan. Pagkatapos magbigayan ng mga ideya, nagpasya si Ana na magbaon ng prutas na makakain niya papasok ng paaralan at magdala ng sandwich para sa tanghalian. Sinimulan na rin ng ina ni Ana na maghugas ng mas maraming prutas, na makakain na kaagad sa bahay. Sa maiinam na pagbabagong ito, napansin ni Ana na mas gumanda ang kanyang mood at mas naitutuon na niya ang kanyang atensyon sa paaralan.



5 O HIGIT PANG PRUTAS AT GULAY

Bakit dapat tayong kumain ng maraming prutas at gulay? Ang mga nakakaing halamang ito ay masarap, makulay, at nakakatulong sa ating maging malakas at manatiling malusog. Subukang kumain ng iba't ibang prutas at gulay para makuha ang lahat ng nutrisyon at flavor ng mga pagkaing ito!

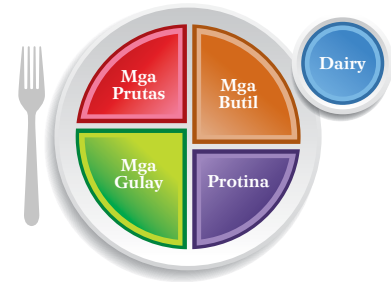
Kapag sinabi naming 5 o higit pang prutas at gulay, ang ibig sabihin namin ay 5 serving o higit pa.

ANO ANG SERVING?

- Mga bata:
 - Kasinlaki ng kanilang palad
- Mga teenager at nasa hustong gulang:
 - Isang buong prutas na kasinlaki ng tennis ball
 - Kalahating (1/2) tasa ng pira-pirasong prutas o gulay
 - 1 tasa ng hilaw na madahong gulay
 - Isang kapat (1/4) na tasa ng mga pinatuyong prutas



Posibleng kailanganin mong kumain ng mahigit sa isang serving sa bawat pagkakataon. Ang pagkain ng malaking saging ay katumbas ng dalawang serving. Puwedeng may dalawa hanggang tatlong serving ng gulay ang isang malaking salad!



Makakatulong kung iisipin kung paano magkakaroon ng mga prutas at gulay ang bawat meal. Ipinapakita ng MyPlate kung paano bumuo ng masustansyang balanseng meal. Makikita mong mga prutas at gulay ang kalahati ng meal.

MGA IDEYA SA PAGDARAGDAG NG MGA PRUTAS AT GULAY

- Magdagdag ng mga gulay sa mga pagkaing ginagawa mo na, gaya ng pasta, sopas, casserole, pizza, at kanin.
- Magdagdag ng prutas sa iyong cereal, pancake, o iba pang almusal.
- Magpanatili ng mga nahugasan at napira-piraso nang gulay at prutas sa refrigerator.
- I-enjoy ang mga gulay sa iba't ibang paraan – hilaw, na-steam, na-sauté, na-roast, na-grill, at higit pa.

Makakakita ka ng mga recipe sa:

- www.eatfresh.org (English, Spanish, Chinese)
- cachampionsforchange.cdph.ca.gov (English, Spanish, Chinese, Vietnamese, Hmong)
- Para humingi ng cookbook sa amin, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.



SUBUKAN ITO!



Kunin ang iyong mga krayola, marker, o ballpen. Iguhit o isulat ang kinain mo kahapon para sa bawat meal at meryenda.

Pagkatapos, bilugan ang lahat ng prutas at gulay. Ilang beses mong kinain ang mga ito? Ilang uri ang mayroon doon?

Ngayon, iguhit o isulat kung paano ka puwedeng magdagdag ng prutas o gulay sa iyong mga meal at meryenda.

Subukan ang isa o higit pa sa mga ideyang ito ngayong linggo!



PAANO AKO MAKAKAKAIN NG MAS MARAMING PRUTAS AT GULAY HABANG NAKAKATIPID?

Puwedeng magastos ang mga prutas at pagkain, dahil mas mabilis masira ang mga ito kaysa sa iba pang uri ng mga pagkain.

Narito ang ilang tip para mas masulit ang pambili mo:

- **Maghanap ng mga diskwento**

Mag-browse sa mga ad ng iyong lokal na tindahan. Sa tindahan, puwede kang makakita ng mga espesyal na produce sa harap ng tindahan o sa mga bin.

- **Bilhin kung ano ang nasa season**

Madalas ay may diskwento ang mga pagkaing ito. Kung wala sa season ang mga paborito mo, tingnan ang mga nakalata o frozen na opsyon na walang dagdag na asin, asukal, o fat.

Puwede ka ring pumunta sa farmers' market para makakita ng mga sariwang produce! Dodoblehin ng ilang farmers' market ang mga dolyar sa CalFresh na ipambibili mo ng produce. Alamin kung aling mga farmers's market ang gumagawa nito sa www.fmfinder.org (English, Spanish).



- **Unahing kainin ang produce na may pinakamaikling shelf-life**
Mabilis masira ang ilang pagkain gaya ng mga berry, habang puwede namang tumagal nang ilang linggo ang mga mansanas. Para sa mga gulay, pinakamatagal masira ang mga root crop gaya ng beets, patatas, at winter squash. Tingnan din ang mga petsa sa package at gamitin ang iyong mga pandama sa pagpapasya kung aling produce ang mauunang masira.
- **I-store nang maayos ang iyong produce**
Dapat ihiwalay ang karamihan ng mga prutas at gulay sa mga crisper drawer sa iyong refrigerator. Sa pantry naman dapat itabi ang ilan, gaya ng mga sibuyas at patatas.



Paano mag-freeze ng produce: Puwedeng hiwain at i-freeze ang mga prutas at gulay na mahahanap mong frozen sa tindahan. Para ma-freeze ang gulay, pakuluan ito nang isang minuto o higit pa hanggang sa lumambot, ilagay ito sa tubig na may yelo para bumaba ang temperatura, at pagkatapos ay i-drain at patuyuin ito bago i-freeze.

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG PIHIKAN SA PAGKAIN ANG MGA ANAK KO?

Karaniwang problema para sa maraming magulang ang pagtanggì ng kanilang mga anak na kumain ng ilang partikular na prutas at gulay.

Puwede mong subukan ang mga tip na ito:

- **Maging magandang halimbawa**
Parehong meal lang ang ihain sa mga nasa hustong gulang at bata. Ipakita sa iyong mga anak na kumakain ka ng masusustansyang pagkain. Para sa mga bata, pag-usapan ang mga kulay, hugis, at texture ng mga pagkain.

- **Isali ang mga bata**

Hayaan ang iyong mga anak na pumili ng mga prutas at gulay sa tindahan. Kapag naghahanda ka ng mga meal, hayaan silang hugasan at balatan ang mga gulay, magdagdag ng mga sangkap, at maghalo. Natututo sa pagkain at nasasabik sa pagtikim ang mga bata kapag tumutulong sila.

- **Gawin itong nakakalibang**

Maging malikhain sa kusina kasama ng iyong mga anak. Puwede mong pangalanan ang mga lutuing inihahanda mo kasama ng iyong anak.

- **Magbigay ng mga pagpipilian**

Papiliin ang iyong mga anak sa masusustansyang opsyon. Tandaang mga magulang ang nagpapasya sa kakainin, kailan kakain, at saan kakain, pero mga bata ang nagpapasya sa dami ng kanilang kakainin at kung kakain ba sila.

- **Habaan ang pasensya sa mga bagong pagkain**

Posibleng kailanganin ng mga batang ilang beses na subukan ang isang bagong pagkain bago nila ito magustuhan. Magsimula sa maliliit na portion at paisa-isa lang ang pag-aalok ng bagong pagkain. Mainam na ialok ito sa simula ng meal kung kailan pinakagutom ang iyong mga anak.



HINDI HIHIGIT SA 2 ORAS NA SCREEN TIME

Hindi nakakabuti sa ating lahat ang sobrang screen time.

Pagiging Aktibo at Screen Time

Kapag mas matagal tayong nakaupo at gumagamit ng ating mga telepono, computer, at TV, nababawasan ang oras natin sa pagiging aktibo.

Timbang at Screen Time

Mas malaki ang posibilidad ng mga batang madalas manood ng TV na magkaroon ng labis na timbang at mas magmeryenda. Para sa mga pagkaing maraming fat, asukal, at asin ang marami sa mga ad na kanilang nakikita.

Paaralan at Screen Time

Napag-alaman ding nauugnay ang labis na panonood ng TV sa mas mabababang marka sa pagbabasa at problema sa pagtutuon ng atensyon. Kadalasan, mas magaling sa paaralan, mas pumipili ng masusustansyang pagkain, at mas aktibo ang mga batang hindi masyadong nanonood ng TV sa kanilang mga unang taon.

Pag-aalis sa Kasanayan sa Screen Time

Madaling mabuo ang kasanayan sa screen time. Kapag mas matagal ang inilalaan ng mga bata sa mga screen, mas nahihirapan silang i-off ang mga ito sa pagtanda.





Sundin ang mga alituntuning ito para sa mainam na screen time:

- ❑ Isang oras na pangkaalamang TV/computer sa mga edad na mula 2 hanggang 5 taon, kung saan magkasama kayong manonood.
- ❑ Pagkatapos maging 5 taong gulang, hindi hihigit sa dalawang oras na screen time para sa paglilibang ang pinakamainam bawat araw. Bagama't kailangan ng mga bata ng screen time para sa kanilang takdang-aralin, magtakda ng mga limitasyon para matiyak na sapat ang pagtulog ng mga bata (8 hanggang 12 oras), pag-eehersisyo (1 oras), at oras malayo sa mga screen.



MGA IDEYA PARA MALIMITAHAN ANG SCREEN TIME

- Maglagay ng mga aklat, board game, at puzzle sa sala.
- Huwag maglagay ng TV, computer, o telepono sa kuwartong tinutulugan ng bata.
- Magtakda ng mga panuntunan, gaya ng walang screen time bago ang mga takdang-aralin o gawaing-bahay.
- I-off ang TV kapag kumakain.
- Gumamit ng timer kapag nanonood ng TV.
- Tuwing weekend lang manood ng TV.

MGA IDEYA PARA SA IBA PANG PUWEDENG GAWIN

- Gumawa ng mga gawaing-bahay
- Magbisikleta o mag-rollerblade
- Maglakad-lakad o mag-hike
- Pumunta sa isang libreng event
- Gumawa ng isang bagay
- Maglaro sa parke
- Maglaro ng mga board game
- Maghanda ng meal
- Magbasa ng aklat o magazine
- Bumisita sa aklatan
- Gumawa ng puzzle

SUBUKAN ITO! 

Alam mo ba kung gaano katagal ang ginugugol mo at ng iyong pamilya sa mga screen para maglibang? Maglaan ng isa o dalawang araw para malaman. Gumawa ng chart gaya ng sample sa ibaba.

Kasama sa screen time ang oras na inilalaan para sa mga TV, computer, gaming console o handheld device, tablet, at smartphone.

Pangalan	TV	Mga video game	Mga handheld device	Computer	Kabuuan
Ina	1 oras		1 oras	1 oras	3 oras
Billy	2 oras	1 oras		1 oras	4 na oras

Ano ang nakikita mo sa iyong chart? Saan pa, sa palagay mo, magagawa ng iyong pamilya na magtakda ng mga limitasyon o gumawa ng ibang bagay? Gumamit ng may kulay na ballpen sa pagtatala sa chart. Subukang subaybayan ito ulit para malaman kung nabawasan ang screen time mo.



1 ORAS O HIGIT PANG PISIKAL NA AKTIBIDAD

Hindi lingid sa iyong kaalaman na kailangan ng mga bata ng pisikal na aktibidad para lumaki silang malakas at malusog.

Pero alam mo bang mapapagaan kaagad nito ang kanilang pakiramdam?



Mas mahimbing
na pagtulog



Mas magandang
mood



Mas matataas
na grado

At kapag maganda ang pakiramdam ng iyong mga anak, mas madali rin ang buhay mo. Kaya mag-isip ng mga paraan ng kung paano matutulungan ang iyong mga anak na gumawa ng mas maraming aktibidad sa buong araw.

GAANO KARAMI ANG KAILANGAN NILA?

Kailangan ng mga bata at teenager na may edad na 6 hanggang 17 taon ng hindi bababa sa **60 minuto** bawat araw.

Puwedeng **moderate-intensity na aerobic na aktibidad** karamihan sa mga ito. Mainam ang anumang makakapagpabilis sa tibok ng kanilang puso.



Hikayatin ang iyong mga anak, nang kahit 3 beses lang sa isang linggo, na gumawa ng **vigorous-intensity na aerobic na aktibidad**.



**Moderate o vigorous ba ito?
Gamitin ang “talk test”
para malaman.**

Subukang magsalita habang aktibo ka:

- ✓ Kung malalim ang paghinga mo pero madali pa rin para sa iyo na makipag-usap, isa itong **moderate-intensity na aktibidad**.
- ✓ Kung iilang salita lang ang kaya mong sabihin bago ka hingalin, isa itong **vigorous-intensity na aktibidad**.

Bilang bahagi ng kanilang pang-araw-araw na 60 minuto, kailangan din ng mga bata at teenager na gawin ang mga sumusunod:

Aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan
Kahit 3 beses lang sa isang linggo



Mainam ang anumang aktibidad na mas magpapalakas sa kanilang kalamnan — gaya ng pag-akyat o paglambitin sa mga monkey bar.

Aktibidad na nagpapatibay ng buto
Kahit 3 beses lang sa isang linggo



Kailangan ng pressure ng mga buto para mas tumibay. Makakabuti ang pagtakbo, pagtalon, at iba pang aktibidad kung saan binubuhat ang sarili.



WALA PANG 6 NA TAONG GULANG ANG AKING MGA ANAK. PAANO NAMAN SILA?

- Likas na aktibo ang mga bata!
- Pagsikapang pagalaw-galawin sila nang 3 oras sa isang araw — mas mainam kung mas matagal.
- Limitahan ang oras na nakaupo lang sila (gaya ng screen time).



MGA IDEYA SA PAGIGING AKTIBO

- Magbisikleta o mag-rollerblade
- Gumawa ng mga gawaing-bahay
- Maglakad-lakad o mag-hike
- Maglaro ng sports
- Mag-jumping rope o mag-hula hoop
- Iparada ang sasakyan nang malayo sa tindahan
- Maglaro sa parke
- Maglaro ng taya-tayaan o iba pang laro
- Gamitin ang hagdan
- Magpatugtog at magsayaw

SUBUKAN ITO!



Maglaan ng oras sa iyong mga iskedyul para sa oras sa pamilya para maging aktibo. Ilista ang mga indoor at outdoor na aktibidad na puwede ninyong gawin ng iyong pamilya.

Sa pagpili ng gagawing aktibidad, puwede mong subukang:

- Gumawa ng kalendaryo ng aktibidad ng pamilya.
- Gumawa ng “pick-a-stick” jar kung saan isusulat o iguguhit mo sa isang craft stick ang bawat aktibidad na puwedeng gawin.
- Magsalitan sa pagiging lider para sa linggo.



PAANO AKO MAKAKAPAG-EHERSISYO NANG PASOK SA BADYET?

Puwede kang maging aktibo nang hindi masyadong gumagastos.

Narito ang ilang ideya:

- **Bumili ng mga murang laruan at gumawa ng “fit kit”**
Madalas ay makikita mo ang mga ito sa dollar store: jump rope, hula hoop, bouncy ball, frisbee, saranggola, bubbles, sidewalk chalk, at sports set.
- **Mainam din ang mga gawaing-bahay**
Maglibang nang magkakasama sa pamamagitan ng paglilinis ng sasakyan, pagliligpit sa kuwarta, o pagpipintura at pag-aalaga ng maliit na hardin.
- **Gumawa ng mga sarili mong laruan**
Puwedeng kasama rito ang mga cardboard box, lobo, o iba pang gamit sa bahay.
- **Gumamit ng mga pampublikong espasyo**
Maglakad-lakad sa iyong komunidad, mga lokal na parke, farmers’ market, o mall. Pinapayagan ng ilang paaralan ang mga taong gamitin din ang kanilang mga palaruan kapag weekend.
- **Maghanap ng mga programa sa komunidad**
Makipag-ugnayan sa iyong lokal na aklatan, community center, paaralan, YMCA, o Boys & Girls Club para malaman ang iniaalok ng mga ito. Ang East Bay Parks ay mayroon ding mga libreng hike at event sa www.ebparks.org.
- **Igalaw-galaw ang iyong katawan**
Halimbawa, puwede kang mag-jumping jack, mag-sit up, sumayaw, mag-yoga, at higit pa.



0 INUMING MAY ASUKAL, MAS MARAMING TUBIG, AT GATAS NA KAUNTI LANG ANG FAT

Pagsikapang huwag kumonsumo ng inuming may asukal. Hindi ganoon karami ang nutrisyon, pero maraming asukal, sa mga inuming may asukal.

Mga inuming may asukal at ang timbang

Ang calorie ay isang sukatan ng enerhiyang nakukuha sa pagkain at inumin. May 4 na calorie ang isang gram ng asukal. Kapag kumonsumo ka ng calorie na higit sa ginagamit ng iyong katawan, puwedeng madagdagan ang iyong timbang.

Ang mga inuming ito ay puwedeng magresulta sa pagbigat ng timbang ng mga tao hindi lang dahil sa mga calorie sa mga inumin, kung hindi pati na rin hindi masyadong nakakabusog ang pag-inom ng mga calorie, kumpara sa pagkonsumo ng mga solid na pagkain.

Mga inuming may asukal at ang iyong mga ngipin

Marami sa mga inuming ito ang nagdudulot din ng pagkabulok ng ngipin. May asukal at acid ang mga inumin gaya ng soft drink at juice. Gumagamit ng asukal ang bacteria sa bibig para gumawa ng higit pang acid. Nakaka-dissolve at nakakasira ng mga ngipin ang mga acid.





O INUMING MAY ASUKAL,
MAS MARAMING TUBIG, AT
GATAS NA KAUNTI LANG ANG FAT

ANO NA LANG ANG PUWEDE KONG INUMIN?

Pag-usapan natin ang maiinam na opsyon para sa mga inumin. Ang layunin ay hindi kumonsumo ng inuming may asukal, kung hindi uminom ng mas maraming tubig at ng gatas na may kaunting fat lang.

TUBIG

Ang tubig ang pinakapektibong pamawi ng uhaw! Binubuo ng tubig ang malaking porsyento ng ating mga katawan. Kailangan nating uminom ng tubig sa buong araw, lalo na kapag nag-eehersisyo tayo.

Mga tip sa pag-inom ng mas maraming tubig

- Maglagay ng isang pitsel ng tubig sa kusina at magdala ng bote ng tubig.
- Kung gusto mo ng malamig, ilagay ang pitsel ng tubig sa refrigerator o gumamit ng yelo.
- Magdagdag ng flavor sa pamamagitan ng paglalagay ng lemon at orange, melon at mint, pipino, frozen na berry, o sumubok ng bago.
- Subukan ang seltzer water na may kaunting juice para maiba lang.

GATAS

Ang gatas ay isang magandang source ng calcium, na kailangan natin para sa matitibay na buto. Mainam na opsyon ang soy milk na may calcium kung hindi ka umiinom ng gatas ng baka.

Mabuti sa puso ang gatas na may kaunting fat lang o ang yogurt o soy milk, at mas kaunti ang calorie ng mga ito. Umiwas sa sariwang gatas mula sa mga baka o iba pang hayop na hindi na-pasteurize (nainit para patayin ang mapaminsalang bacteria).

Gaano karami ang dapat kong inumin?

Ang isang serving ng dairy ay humigit-kumulang 1 tasa ng gatas, yogurt, soy milk, o 2 onsa ng keso.

- Kailangan ng mga batang may edad na 2 hanggang 3 taon ng 2 tasang dairy araw-araw.
- Kailangan ng 2 ½ tasa ng mga batang may edad na 4 hanggang 8 taon.
- Kailangan ng 3 tasa ng mga teenager at nasa hustong gulang.



PAANO NAMAN ANG JUICE?

Gaya ng mga inuming may asukal, ang juice ay may asukal at acid na nagdudulot ng pagbigat ng timbang at pagkabulok ng ngipin. Mas mainam ang mga buong prutas dahil may iba pang nutrisyon at fiber ang mga ito. Kung mayroon kang juice, piliin ang 100% juice at huwag uminom nang marami.

Limitahan ang juice sa:

- 1/2 tasa para sa mga batang may edad na 1 hanggang 3 taon.
- 1/2 hanggang 3/4 na tasa bawat araw para sa mga batang may edad na 4 hanggang 6 na taon.
- 1 tasa bawat araw para sa mga teenager.

SUBUKAN ITO!



Hilingin sa lahat sa iyong pamilya na kumuha ng lalagyan ng inuming may label na Nutrition Facts (Mga Detalye ng Nutrisyon).

Isaayos ang inyong mga sarili o ang inyong mga inumin ayon sa:

- Pinakamarami hanggang pinakakaunting gram ng Total Sugars (Kabuuang Dami ng Asukal) bawat serving
- Pinakamarami hanggang pinakakaunting gram ng Added Sugars (Dagdag na Asukal) bawat serving
- Pinakamalaki hanggang pinakamaliit na Serving Size (Laki ng Serving)
- Pinakamalaki hanggang pinakamaliit na Servings per container (Mga serving bawat lalagyan)
- Pinakamarami hanggang pinakakaunting gram ng Total Sugars per container (Kabuuang Dami ng Asukal bawat lalagyan) (i-multiply ang Total Sugars sa Servings per container)

Ano ang napansin mo? Sa aling inumin, sa palagay mo, pinakamarami ang makukuha mong asukal depende sa dami ng karaniwan mong iniinom?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving Size	1 Cup (240mL)
Amount per serving	
Calories	100
	%Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	20%
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 361mg	30%
Iron 0mg	0%
Potassium 447mg	10%
Vitamin A 164mcg	20%

NAAANGKOP NA TIMBANG

Para makuha o mapanatili ang naaangkop na timbang, kailangang mabalanse ang enerhiya na kinokonsumo ng iyong anak mula sa mga pagkain at inumin sa enerhiyang ginagamit ng iyong anak sa pamamagitan ng pisikal na aktibidad at normal na paglaki.

Subukan ang mga tip na ito sa pagpili ng masusustansyang pagkain at paggalaw-galaw!

Pumili ng Masusustansyang Pagkain (Pagpasok ng Enerhiya)

- Simulan ang araw sa masustansyang almusal at gumawa ng masusustansyang meryenda sa pagitan ng mga meal.
- Uminom ng tubig, gatas na walang fat, o gatas na kaunti lang ang fat sa halip na soda o iba pang matamis na inumin.
- Magbigay ng maraming gulay, prutas, at whole grain na pagkain.
- Magdagdag ng flavor sa pamamagitan ng mga herb at pampalasa kapag nagluluto ka.
- Pumili ng mga lean protein gaya ng poultry, isda, lentils, at beans.
- Mag-grill, mag-steam, magpakulo, o mag-bake ng pagkain.
- Pumili ng prutas para sa meryenda o dessert.
- Kung kakain ka sa labas, maghatian sa pagkain o mag-take out.





Gumalaw-galaw (Paglabas ng Enerhiya)

- Magdagdag ng higit pang pisikal na aktibidad sa sarili mong pang-araw-araw na routine at hilingin sa iyong mga anak na samahan ka.
- Hilingin sa iyong mga anak na tumulong sa mga gawaing-bahay.
- Pumili ng mga video game kung saan gagalaw ang mga anak mo, gaya ng laro para sa pagsayaw o fitness.
- Pumarada nang malayo sa tindahan at maglakad.
- Mag-iskedyul ng oras para sa pagiging aktibo ng pamilya pagkatapos ng hapunan o tuwing weekend.
- I-sign up ang iyong mga anak para sa mga sports o programa sa komunidad o pagkatapos ng paaralan.
- Maglakad papasok ng paaralan.

PAGTULOG

Alam mo bang nakakatulong din ang sapat na pagtulog sa pagkakaroon ng naaangkop na timbang? Alamin kung gaano katagal dapat natutulog ang iyong mga anak sa talahanayang ito:

Edad	Tagal ng pagtulog
1 hanggang 2 taon	11 hanggang 14 na oras (kasama ang mga pag-idlip)
3 hanggang 5 taon	10 hanggang 13 oras (kasama ang mga pag-idlip)
6 hanggang 12 taon	9 hanggang 12 oras
13 hanggang 18 taon	8 hanggang 10 oras

Mga tip para sa maiinam na kasanayan sa pagtulog:

- Maging mabuting halimbawa sa sapat na pagtulog.
- Maging aktibo sa umaga.
- Maging alerto sa mga problema sa pagtulog at talakayin ito sa doktor ng iyong anak.
- Magpanatili ng regular na iskedyul ng pagtulog at routine sa pagtulog.
- I-off ang mga screen, kasama ang mga telepono, hindi bababa sa isang oras bago matulog. Pag-isipang ilabas ang mga screen sa kuwarto.





PAANO KO MALALAMAN KUNG NAAANGKOP ANG TIMBANG NG AKING ANAK?

Iba-iba ang rate ng paglaki ng mga bata, kaya hindi palaging madaling malaman kung naaangkop ang timbang ng iyong anak.

Kapag dinala mo ang iyong anak sa doktor para magpa-check up susukat siya ng doktor at titingnan ang pattern ng kanyang paglaki. Tanungin ang doktor ng iyong anak kung naaangkop ang timbang ng anak mo.

Puwede kang kausapin ng iyong doktor tungkol sa body mass index (BMI). Kinakalkula ang BMI gamit ang taas at timbang. Ang sobrang timbang ay inilalarawan bilang BMI na mahigit sa ika-85 percentile para sa edad at kasarian ng iyong anak. Ibig sabihin, mas malaki ang BMI ng isang batang sobra sa timbang kaysa sa 85% ng mga bata na kapareho niya ng edad at kasarian.

PAGGAWA NG MGA PAGBABAGO

Hindi kusang binabago ng karamihan ng mga bata ang kanilang mga kasanayan sa pagkain at aktibidad. Pero puwede silang matutong pumili ng masusustansyang pagkain at maging mas aktibo sa tulong mo!

Ibahagi ang iyong mga plano sa iyong pamilya

- Ipaliwanag sa iyong pamilya kung kung bakit mahalaga sa iyong pumili ng masusustansyang pagkain at mas gumalaw-galaw ang lahat.
- Para sa mga teenager, talakayin ang ibig sabihin ng pagpili ng masusustansyang pagkain at pagiging aktibo. Ipaalam sa kanilang tiwala kang gagawa sila ng mahuhusay na pasya pagdating sa pagkain at pisikal na aktibidad.
- Magtakda ng mga layunin kasama ng iyong pamilya para sa pagkain, pisikal na aktibidad, at screen time.





Bigyang-diin ang mga benepisyo

- Posibleng walang pakialam ang mga bata na makakatulong ang pagkain ng mga prutas at gulay ngayon sa hindi pagkakasakit kapag sila ay tumanda na. Pagtuunan ang mga bagay na mahalaga sa iyong mga anak sa ngayon.

Narito ang ilang ideya:

- Magiging malusog at malakas sila kapag masusustansyang pagkain ang pinili nila.
- Mabibigyan sila ng masusustansyang pagkain ng enerhiya para maglaro ng sports at gumawa ng mga aktibidad kasama ng kanilang mga kaibigan.
- Makakatulong sa kanila ang pagiging aktibo at pagpili ng masusustansyang pagkain na hindi magkasakit, at na walang mapalampas na oras at aktibidad kasama ng kanilang mga kaibigan.

Magtanong ng mga ideya

- Tanungin ang opinyon ng iyong mga anak sa masusustansyang pagkain at pisikal na aktibidad.
- Tuwing weekend, papiliin ang iyong mga anak ng isang pisikal na aktibidad na susubukan ng buong pamilya.
- Hilingin sa iyong mga anak na pumili ng mga recipe na iluluto sa buong linggo.



Gawing paunti-unti ang pagbabago

- Huwag pagsabay-sabayin ang malalaking pagbabago.
- Unti-untiin ang maliliit na pagbabago.

Narito ang ilang halimbawa:

- Kung umiinom ka ng whole milk, lumipat sa 2 porsyentong gatas. Pagkalipas ng ilang linggo, lumipat sa 1 porsyentong gatas. Pagkatapos ay lumipat sa gatas na walang fat.
- Kung nagmamaneho ka papunta sa mga lugar, subukang maglakad papunta sa bahay ng isang kaibigan sa malapit. Pagkalipas ng ilang linggo, subukang maglakad nang mas malayo — puwedeng papasok ng paaralan o papunta sa tindahan.

Gawing madali ang pagpili sa maiinam na opsyon

- Ilagay ang masustansyang pagkain sa lugar kung saan madali itong makikita. Halimbawa, puwede mong ilagay ang mga nahugasan o nahiwa nang prutas at gulay sa mesa o refrigerator.
- Kapag oras na para magmeryenda, mag-alok ng mga prutas, gulay, whole grain, at produktong walang fat o may kaunting fat lang na walang dagdag na asukal.
- Limitahan ang mga pagkaing maraming calorie, fat, at dagdag na sugar sa iyong tahanan.
- Panatilihing madaling i-access ang mga bola at iba pang gear para sa sports para sa paglalaro sa labas.

Gawing nakakalibang ang mga bagay

- Magluto ng bagong masustansyang meal kasama ng iyong pamilya.
- Sama-samang gumawa ng mga pisikal na aktibidad.
- Magplano ng masasaya at aktibong bagay na puwedeng gawin sa weekend.

Narito ang ilang ideya:

- Mag-jumping rope.
- Maglakad-lakad sa isang nature trail.
- Maglaro sa parke.
- Pumunta sa farmers' market o street fair.
- Pumili ng proyekto gaya ng pagbuo ng hardin o pagpipintura ng isang kuwarto sa bahay.



MGA RESOURCE PARA SA PAMUMUHAY NANG MALAYO SA SAKIT

PAGKAIN

Alameda County Community Food Bank

Maghanap ng mga grocery, meal, at tulong sa pag-apply para sa CalFresh (programa para sa mga benepisyo sa pagkain).

Toll-Free: **1.800.870.3663** (may iniaalok na interpreter)

FoodNow.net (English, Spanish)

Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng Alameda County

Kumonekta sa mga serbisyo sa mga nakatatanda para sa mga farmers' market, grocery, lugar para sa panggrupong dining, at dine-deliver na pagkain.

www.agefriendly.acgov.org/get-help

Toll-Free: **1.800.510.2020** (may iniaalok na interpreter)

Mga Farmers' Market

Pumunta sa iyong lokal na farmers' market. May ilang tumatanggap ng CalFresh at WIC, tinatapatan naman ng ilan ang iyong mga benepisyo sa CalFresh para madagdagan ang pambili mo ng sariwang produce.

Maghanap ng market sa **www.fmfinder.org** (English, Spanish)

WIC (Mga Babae, Sanggol, at Bata)

Makatanggap ng tulong sa mga grocery para sa mga buntis, bagong ina, at sanggol at bata hanggang sa edad na 5 taon.

Toll-Free: **1.888.942.9675** (English, Spanish, Chinese, Vietnamese)

www.myfamily.wic.ca.gov



PAG-EEHERSISYO

East Bay Regional Parks

Mag-hike o sumama sa mga outdoor na aktibidad sa mga parke sa rehiyon ng East Bay.

www.ebparks.org

Mga Aklatan

Maghanap ng mga klase sa fitness at yoga na ginagawa sa iyong lokal na aklatan.

www.aclibrary.org

www.oaklandlibrary.org (Spanish, Chinese)

Mga Center para sa Nakatatanda

Maraming center para sa nakatatanda ang nag-aalok ng mga klase sa fitness.

Para makita ang iyong lokal na center para sa nakatatanda, tumawag sa Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng Alameda County.

Toll-Free: **1.800.510.2020** (may iniaalok na interpreter)



MAMUHAY NANG MALUSOG SA PAMAMAGITAN NG 5-2-1-0!

journal

*Pakigamit ang seksyong ito para
magtala tungkol sa iyong progreso
at para sa anumang tanong na gusto
mong itanong sa iyong doktor.*

MGA TALA

MGA TALA

MGA TALA



Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org