

Paano umpisahang magpakain ng mga solido

Habang ang mga buong pagkain ay sinisimulang ibigay, ang pagpapainom ng gatas ay dapat ding magpatuloy. Dapat magpatuloy bilang pangunahing inumin ang gatas ng ina para sa mga sanggol hanggang sa pagsapit ng 12 buwang gulang (o mas matagal pa kung gusto mo). Kung ang pagpapasuso ay nahinto, ang pormulang pambata ang magiging pinakapunong inumin ng mga sanggol hanggang sa 12 buwang gulang.

Hangga't ang mga pagkaing mayaman sa iron ay kabilang sa mga unang pagkain, maaaring simulang ibigay ang mga pagkain sa anumang pagkakasunud-sunod at sa bilis na angkop sa sanggol. Ang pagkakasunud-sunod at bilang ng pagkain na sinisimulang ibigay ay hindi mahalaga. Ang paunti-unting pagbibigay ng mga buong pagkain ay hindi kinakailangan.

Pagdadala ng mga pagkain sa lugar ng paalagaan

- Maghanda ng malilit na sukat ng isa o dalawang uri ng mga pagkain para kakainin ng inyong anak sa paalagaan.
- Magdala ng mga nahahawakang pagkain upang lalong interesado ang inyong anak sa kanyang pagkain.
- Magdala ng kinatas na gatas ng ina o pormulang pangsanggol na kasama ng mga kaunting dami ng pagkain. Kailangan pa rin ng inyong sanggol ang uminom ng gatas.
- Kapag ibinabiyahe ang pagkain ng inyong sanggol, panatilihin itong malamig sa pamamagitan ng paggamit ng mga ininsuladong lalagyan o pambaunan na may yelo o boteng may tubig na naging yelo sa loob.

Ang mga nabibiling pagkain ng sanggol ay pwedeng ibigay paminsan-minsan - basta pakainin ang inyong anak ng may sari-saring lasa at himaymay. Ang kakayahang kumain ng mga sanggol ay madaling mabuo kaya sandaling panahon lamang at makakaya na nilang kumain ng mga solido, namasa at hinahawakang pagkain.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Mga unang pagkain: Pagkain mula sa bahay

First foods: Food from home

Dagdag na impormasyon

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Ang lahat ng impormasyon sa lathalaing ito ay
tama mula Hunyo 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Anong pagkain ang ipapakain...

Maaaring simulang ibigay ang mga pagkain sa anumang pagkakasunud-sunod at sa bilis na angkop sa mga sanggol kung ang kayarian (texture) ay angkop sa yugto ng kanyang paglaki.

Yugto	Mga halimbawang mga pagkain na maaaring kainin
Mga unang pagkain (mula sa unang anim na buwan)	Mga pagkaing mayaman sa iron, kasama ang mga fortified na cereal (hal. kanin), gulay (hal. mga legumbre, soy bean, munggo), isda, atay, karne at manok, nilutong plain na tokwa
Iba pang masusustansyang pagkain na ibibigay bago ang 12 buwan	Luto o hilaw na mga gulay (hal. karot, patatas, kamatis), prutas (hal. mansanas, saging, melon), buong itlog, mga cereal (hal. wheat, obena), tinapay, pasta, palamang gawa sa mani, toast finger at rusk, mga produktong gatas tulad ng full-fat na keso, custard at yogart
Mula 12 hanggang 24 na buwan	Mga pagkaing pampamilya Full-cream at pasteurized na gatas

Hindi na kailangang lagyan ng asin, asukal o iba pang panlasa ang mga pagkain ng sanggol. Maaaring idagdag ang napakuluan at napalamig na tubig o gatas ng baka kung kailangan ng likido habang nagkakatas o nagmamasa.

Ang mga kapahamakang mabulunan ang mga bata

Delikadong mabulunan ang mga bata sa ilang mga pagkain dahil ang mga ngipin at kakayahan nila sa pagnguya ay hindi pa nabuo.

Upang maiwasan ang kapahamakang mabulunan:

- Magbigay lamang ng mga pagkaing may himaymay na makakaya ng inyong anak. Magsimula sa mga makinis at malambot na pagkain, patungo sa tinadtad at saka magtatapos sa mga pampamilyang pagkain.
- Tiyaking kudkurin, lutuin o masahin ang mga mansanas, karot at iba pang matitigas na prutas at gulay bago ibigay sa iyong anak.
- Ang mga buong mani, popcorn at iba pang matitigas, maliliit, pabilog at/o malalagkit na buong pagkain ay hindi dapat ibigay sa mga bata.

'May mga pagkaing may kapahamakang mabulunan ang mga musmus na bata.'



Panimulang-pagkain ng mga solido

Sa edad na 6 na buwan, ang pag-inom ng gatas mula sa suso ng ina o pormulang pangsanggol ay hindi na sapat sa mga kinakailangang nutrisyon ng sanggol. Kinakailangan pa ng ibang mga pagkain upang pandagdag sa mga kinakaing gatas, at sa edad na ito ang mga sanggol ay handa na upang matutong kumain ng mga solidong pagkain at maranasan ang mga bagong lasa at himaymay. Ang mga kakayahang ito ay magiging batayan sa mga hinaharap na asal at kagustuhan sa pagkain.

Makipag-usap sa mga kawani at tagapag-alaga ng paalagaan tungkol sa mga uri ng mga kinakain ng inyong anak sa bahay. Ang mga kawani at tagapag-alaga ay makakapagsasabi rin kung ano ang kinakain ng inyong anak doon at kung siya ay nasisiyahan sa anuman sa mga bagong pagkain.