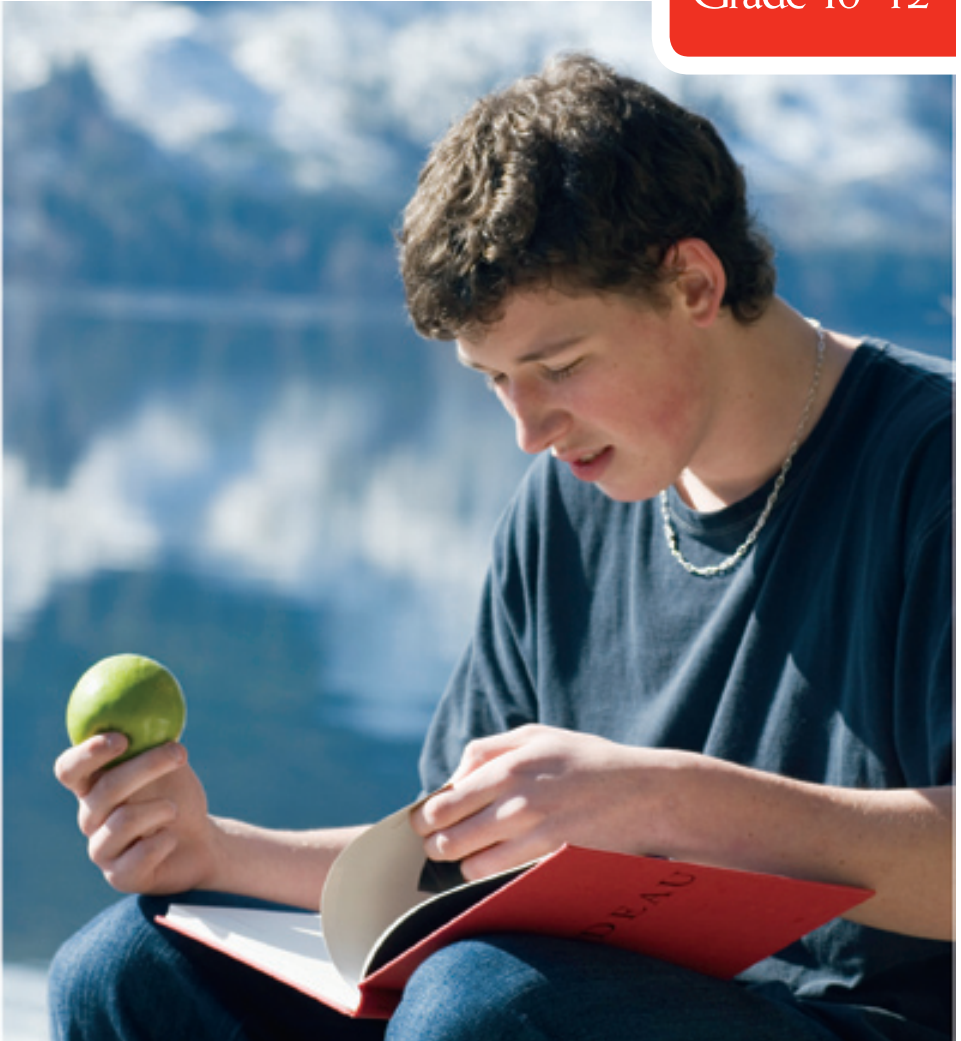


# Mabuting Kalusugan Para sa mga Pamilya:

Tulungan ang iyong anak na kumain nang mabuti para sa kalusugan at magkaroon ng pisikal na aktibidad sa tahanan

Grade 10-12



## ActNow BC

Ang isang aktibong pamumuhay at ang pagiging dedikado sa mabuting kalusugan ay ang mga haligi ng pagtataguyod sa kalusugan at susi sa pagkakaroon ng malakas at masusustentong sistema sa kalusugan. Ang ActNow BC ay ang plataporma ng Probinsiya sa pagtataguyod sa kalusugan at layunin nitong gawing pinakamalusog na lugar kailanman ang British Columbia na magiging host ng Olympic at Paralympic Games sa 2010.

Ang ActNow BC ay isang may pag-uugnayang pagsisikap na binubuo ng mga programa at mga serbisyo na nagbibigay-sigla sa British Columbians na:

- kumain ng pagkaing mabuti para sa kalusugan,
- dagdagan ang pagkilos,
- magpanatili ng timbang na mabuti para sa kalusugan,
- bawasan, itigil, at iwasan ang paggamit ng tabako, at
- pumili ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan habang buntis.

Ang ActNow BC ay tumutulong din sa mga paaralan, mga lugar ng trabaho, mga lokal na gobyerno at mga komunidad na magdibelop at magtaguyod ng mga kaugnay na programa at events.

Para sa karagdagang impormasyon [www.ActNowBC.gov.bc.ca](http://www.ActNowBC.gov.bc.ca)

# MABUTING KALUSUGAN PARA SA MGA PAMILYA:

TULUNGAN ANG IYONG ANAK NA KUMAIN NANG MABUTI PARA SA KALUSUGAN AT MAGKAROON NG PISIKAL NA AKTIBIDAD SA TAHANAN

<b>MABUTING KALUSUGAN PARA SA MGA PAMILYA: ISANG PASIMULA . . . . .</b>	<b>2</b>
---	----------

## **SEKSYON 1**

<b>KUMAIN UPANG MAKAMIT ANG LAYUNIN . . . . .</b>	<b>3</b>
Eto ang mga Pinakamahalaga . . . . .	3
Mahalaga ang Almusal . . . . .	3
Ilang mga Magagawa Para sa Mabilis at Madaling Almusal na Mabuti Para sa Kalusugan. . . . .	4
Magkaroon ng Balanse sa Buong Araw . . . . .	5
Gawing Malusog ang Fast Food – Nang Hindi Isinasakripisyo ang Lasa! . . . . .	6
Kumilos. . . . .	8

## **SEKSYON 2**

<b>KUMILOS UPANG MAKAMIT ANG LAYUNIN . . . . .</b>	<b>11</b>
Eto ang mga Pinakamahalaga . . . . .	11
Hanapin ang Pinaka-akmâ Para sa Iyo! . . . . .	12
Mga Tip Upang Magtagumpay . . . . .	13
Kumilos Araw-araw . . . . .	14

## **SEKSYON 3**

<b>ANG PAGTAKDA NG MGA LAYUNIN AT PAGSUNOD SA PROGRESO. . . . .</b>	<b>15</b>
Talunin ang mga Hadlang . . . . .	16

## **SEKSYON 4**

<b>MGA WEBSITE AT IBA PANG MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON . . . . .</b>	<b>18</b>
Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan. . . . .	18
Pagtulog . . . . .	19
Pisikal na Aktibidad . . . . .	19
Worksheet Para sa mga Layunin at mga Hakbang na Gagawin . . . . .	20

**Ang iyong mga huling taon ng paaralan ay isang mahalagang panahon ng transisyon – ang mga pipiliin mo ay makakatulong sa paghubog ng iyong buong buhay.**

**Saan mo gustong magpunta? Ano ang gusto mong makamit? At siguro ang pinakamahalaga, ano ang gusto mong maramdaman?**

**Kung gusto mong maramdaman na ikaw ay malusog, positibo, at masigla, ang booklet na ito ay makakatulong sa iyong magpasiya nang mabuti. Ito’y puno ng mga tip at guidelines para sa pagkaing mabuti para sa kalusugan, pisikal na aktibidad, at kung paano makukuha ang lahat ng tulong na kailangan mo. Mayroong sentido kumon upang bumuti ang iyong pakiramdam, makapag-isip ka nang mas mabuti, magtrabaho ka nang mas mabuti, at magmukhang mas malusog – at para sa isang kinabukasan kung saan pinaka-magagamit mo ang iyong sariling personal na potensyal.**



# 1 | Kumain Upang Makamit ang Layunin

Narinig na nating lahat ang kasabihang “You are what you eat (Ikaw ay ang kung ano ang iyong kinakain). ”

Totoo: ang pagkain ay ang nagpapatakbo sa iyong katawan at utak, at ang kumain nang malusog ay nauwi sa mas mahusay na performance.

Ang kumain nang mabuti para sa kalusugan ay nakakatulong sa iyo:

- > na magkaroon ng sigla para sa paaralan, isport, trabaho at libangan;
- > na magkaroon ng mas mahusay na kompiyansa sa sarili;
- > na magkaroon ng mas mahusay na konsentrasyon;
- > na makuha ang mga timbang na tama para sa iyong katawan;
- > na tumangkad nang husto kung ikaw ay lumalaki pa; at
- > magkaroon ng magandang buhok at balat.

## Eto ang mga Pinakamahalaga

Ang pagkain na mabuti para sa kalusugan ay tungkol sa pagkakaroon ng balanse, nang maraming iba't-ibang uri ng nutrisyon. Ibig sabihin ay almusal, pananghalian at hapunan at dalawa o tatlong merienda bawat araw na sa kabuuan ay:

- > 7 - 8 servings ng mga prutas at gulay – mas maigi kung mas makulay;
- > 6 - 7 servings ng whole grain foods tulad ng tinapay, pasta, kanin o cereal;
- > 3 - 4 na servings ng low fat milk, yogurt, cheese o fortified soy milk; at
- > 2 – 4 na servings ng karne o mga alternatibo tulad ng beans, tofu o lentils.

## Mahalaga ang Almusal

Kapag nagmamadali papunta sa paaralan, marami sa atin ang hindi nag-aalmusal.

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA MGA DAPAT MALAMAN TUNGKOL SA PAGKAIN NG MABUTI PARA SA KALUSUGAN – KABILANG ANG PAGLALARAWAN NG LAKI NG MGA SERVING – TINGNAN ANG CANADA FOOD GUIDE SA [WWW.HC-SC.GC.CA](http://WWW.HC-SC.GC.CA) **MAAARI MO RING ITSEK ANG TABLES SA PAHINA 9-10 PARA SA MGA HALIMBAWA NG MGA PAGPILIANG MABUTI AT HINDI GAANONG MABUTI PARA SA KALUSUGAN SA BAWAT ISA SA APAT NA GRUPO NG PAGKAIN.**

KUNG GUMISING KA NG 7 NG UMAGA AT HINDI KA KUMAIN HANGGANG TANGHALI, ITO'Y LIMANG ORAS KUNG KAILAN ANG IYONG KAKAYAHANG MAGAMIT ANG CALORIES – AT ANG IYONG LEVEL NG ENERGY – AY BUMAGAL NANG HINDI KINAKAILANGAN.

Ibig sabihin, marami tayong mga benepisyong hindi nakukuha.

Ang kumain sa umaga at pagkatapos bawat tatlo hanggang apat na oras ay nagpapanatili sa mahusay na paggamit ng iyong katawan ng pagkain. Mas alerto ka rin kapag ikaw ay nag-almusal. Pinahuhusay nito ang iyong memorya, pinahuhusay nito ang iyong kahusayan sa katawan at sa paaralan, at pinabababa nito ang iyong panganib na sumobra ang timbang.

Kung wala kang ganang kumain sa umaga, magdala ng makakain sa paaralan o sa daan upang may magamit ang iyong utak at katawan.

## Ilang mga Magagawa para sa Mabilis at Madaling Almusal na Mabuti para sa Kalusugan

- > Magdala ng sariwang prutas. Ito'y mahusay na paraan upang simulan ang iyong araw. Kumuha ng pagkaing madaling dalhin, tulad ng isang orange, saging, pear o peach, o idagdag ang iyong paboritong berries o mga piraso ng prutas sa yogurt at dagdagan ng cereal o nuts.
- > Lagyan ang whole grain toaster waffles ng low fat yogurt at de-lata o sariwang prutas.
- > Lagyan ng scrambled eggs ang isang whole wheat pita pocket tortilla o roti. Lagyan ng salsa at grated cheese at dagdagan din ng prutas para sa matamis na lasa.
- > Mag-init ng English muffin o whole grain bagel; lagyan ng peanut butter at mga hiniwang saging. Kainin ito kasama ng isang basong low-fat o soy milk para sa balanseng pagkain.
- > Magdala ng mga tira-tira, tulad ng isang hiwa ng malamig na veggie pizza.
- > Subukan ang whole grain crackers o isang low-fat muffin na may cheese at isang piraso ng prutas.

ANG KUMAIN SA UMAGA AY NAKAKATULONG SA IYONG KATAWAN NA GUMANA NANG MABUTI. KUNG HINDI KA NAG-ALMUSAL, ANG IYONG KATAWAN AY BUMABAGAL – AT PAGOD AT TINATAMAD ANG IYONG PAKIRAMDAM.

ANG MGA TEENAGER AY HINDI SABAY-SABAY NA LUMALAKI AT NAGDIBELOP MAAARING MAHIKAYAT KANG MAGDIYETA O TANGGALIN NANG HUSTO ANG ILANG MGA URI NG PAGKAIN, NGUNIT ITO'Y MAAARING MAKASAGABAL SA PAGLAKI AT PAGDIBELOP NANG MABUTI PARA SA KALUSUGAN. MAS MAIGI ANG PAGTUONAN NA KUMAIN NG IBA'T-IBANG URI NG MGA PAGKAING MABUTI PARA SA KALUSUGAN AT MANATILING AKTIBO.

- > Gumawa ng smoothie gamit ang frozen unsweetened fruit, soft tofu o yogurt, at low-fat o soy milk. Kung ikaw ay nagdaragdag ng herbs o “boosters” sa smoothies, tumawag sa Dial-a-Dietitian sa 1-800-667-3438 upang siguraduhing sila’y hindi delikado.

## Magkaroon ng Balanse Sa Buong Araw

Ang kumain nang mabuti para sa kalusugan ay hindi kinakailangang maging mahirap. Hindi ibig sabihing hindi mo na makakain ang lahat ng mga pagkaing gusto mo o hindi ibig sabihing kailangan mong magsakripisyo. Siguraduhin lamang na kumakain ka nang sapat na iba’it-ibang pagkain upang makuha ang lahat ng sustansiya na kailangan ng iyong utak at katawan upang gumana nang mabuti.

Eto ang ilang mga ideya upang tulungan ka sa iyong buong araw.

- > Subukang kumain ng gulay o prutas kasama ng bawat pagkain o merienda. Kung hindi ka kumain nito sa almusal, siguraduhing kumain ka nang kaunti sa tanghalian.
- > Magdala ng prutas – sariwa o tinuyo – para ito’y laging handa pang-merienda o pang-matamis.
- > Kung ikaw ay kakain ng fast food, kumuha ng side salad o veggie dish sa halip na fries.
- > Pumili ng whole grain products. Mas marami silang sustansiya, kasama ang fibre. Mas busog ang iyong pakiramdam at natutulungan din nito ang iyong katawan na gumana nang mabuti.
- > Limitahan ang mga pagkaing mataas sa saturated at trans fats, tulad ng cookies, donuts, pastries, mga biniling muffins, croissants at deep fried foods.
- > Subukan ang ibang mga lugar na nag-aalok ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan. Sa mga pagkaing hindi gaanong mabuti para sa kalusugan, pumili ng mga maliliit na portion at pag-isipan ang makihati sa isa o dalawang kaibigan.
- > Kung kumain ka ng “junk” sa araw, subukang kumain ng balanseng hapunan sa tahanan.





- > Alamin na kapag hindi ka kumain, maaari kang gutumin at kumain nang sobra mamaya.
- > Subukang limitahan ang panahon sa harap ng screen sa hanggang dalawang oras bawat araw at huwag kumain habang nanonood ng TV o gumagamit ng computer. Mas mag-eejoy ka sa pagkain kung hindi ka nagagambala.
- > Makinig sa iyong katawan - kumain kapag ikaw ay gutom at humintô kapag ikaw ay busog. Tanungin ang iyong sarili: “Kumakain ba ako dahil ako’y gutom o dahil ako’y stressed o naiinip?”
- > Iakmâ ang iyong kinakain sa dami ng pisikal na aktibidad. Kung ikaw ay aktibo, kakailanganin mo ng mas maraming pagkaing mabuti para sa kalusugan. Kung umuupu-upo ka lang lagi, mas kaunti ang kailangan mong kainin.

## **Gawing Mas Malusog ang Fast Food – Nang Hindi Isinasakripisyo ang Lasa!**

Madaling bumili ng fast food, at minsan ay ito lang ang magpagpipilian natin. Ok lang iyon, dahil ang fast food ay maaari ring mabuti para sa kalusugan – kung tama ang iyong pipiliin. Eto ang ilang mga halimbawa:

### **Pizza – Pumili ng**

- > Whole wheat crust
- > Tomato sauce sa halip na white o barbeque sauce
- > Dalawa o higit pang veggie o fruit toppings. Subukan ang pineapple, mushrooms, peppers, spinach, broccoli, cauliflower – pumili ng iba’t-ibang bagay
- > Lower fat cheese tulad ng mozzarella
- > Lower fat meats tulad ng chicken, lean ham at lean Pepperoni

### **Hot Dogs at Burgers – Piliin ang**

- > Whole grain bun
- > Plain wieners, burgers, chicken o fish filets, o veggie patties – hindi deep-fried, breaded o double sized
- > Sariwa o lutong gulay na toppings tulad ng onions, tomato, bell peppers, lettuce, spinach
- > Lower fat cheese tulad ng mozzarella
- > Dagdag na mayo o “special sauce”; pahiran lamang nang kaunti ang isang side ng iyong bun

### Sandwiches at Wraps – Piliin ang

- > Whole grain bread, pita, bun, tortilla o roti
- > Lower fat meat o mga alternatibo tulad ng egg, tuna, salmon, turkey, chicken, chick peas, black o kidney beans, lentils, falafel, tofu
- > Sariwa o nilutong gulay. Subukan ang dark green lettuce, tomato, onions, bell peppers, cucumber, grated carrot, sprouts, atbp.
- > Lower fat cheese tulad ng mozzarella
- > Kaunting mayo (o wala, kung pinili mo ang egg, chicken o seafood salad)

### Salad Bars – Piliin ang

- > Ordinaryong sariwa o nilutong gulay tulad ng dark green lettuce, spinach, grated carrots, tomato, sprouts, green beans at asparagus
- > Lower fat meat o mga alternatibo tulad ng hard boiled eggs, kidney beans, black beans, chick peas, plain tuna o salmon
- > Vinaigrette o low-fat dressings
- > Grated cheese, unsalted nuts o seeds sa ibabaw

### Mga inumin

- > Ang iyong pinakamabuting mapipili ay plain milk (360 ml o mas kaunti), 100% juice (250 ml o mas kaunti) o tubig.
- > Ang caffeinated drinks ay popular, pero maaari silang magdulot ng side effects tulad ng pagiging mainisin, hindi mapakali, kahirapang mag-concentrate, kahirapang matulog, mas madalas umihi, at mas inaantok. Kabilang sa caffeinated drinks ang coffee, tea, iced mocha drinks, ilang soft drinks at energy drinks.
- > Kung gusto mo ang lasa ng coffee pero hindi ang caffeine, subukan ang calcium-rich drinks tulad ng decaf lattes.
- > Sa pagitan ng mga panahon para sa pagkain, tubig ang pinakamaigi para sa iyo. Halos lahat ng ibang mga inumin ay naglalaman ng acids (natural o dinagdag) na maaaring makatunaw sa tooth enamel kapag madalas mo silang sinipsip.
- > Ang mga inumin tulad ng pop, iced tea at fruit flavoured beverages ay sobra sa calories, caffeine at sweeteners, nang walang gaanong sustansiya.
- > Drinks like pop, iced tea and fruit flavoured beverages provide excess calories, caffeine and sweeteners, without much nutrition.

ANG ENERGY DRINKS AY MAAARING MASAMÁ SA KALUSUGAN. SILA'Y PUNO NG CAFFEINE AT ASUKAL UPANG BIGYAN KA NG MABILIS AT PANSANDALING SIGLA. ANG "ENERGY DRINKS" AY HINDI KATULAD NG "SPORTS DRINKS" NA NAGRERE-HYDRATE SA KATAWAN. ANG PROBLEMA SA "ENERGY DRINKS" AY NAGSISIMULA KAPAG SOBRANG DAMI ANG INIINOM KAPAG MAY INTENSIBONG PISIKAL NA AKTIBIDAD O PAGKATAPOS NG EHERSISYO. INIINOM ITO NG MGA TAO UPANG MAALIS ANG KANILANG UHAW PERO SA HALIP NA MAG-REHYDRATE, ANG MGA INUMING ITO AY MAAARI PA NGANG MAUWI SA DEHYDRATION, ALIBADBAD AT IBA PANG MGA PROBLEMA. PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON, TINGNAN ANG HEALTH CANADA WEBSITE TUNGKOL SA LIGTAS NA PAGGAMIT NG ENERGY DRINKS SA [WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/PROD/ENERGY-ENERGIE\\_E.HTML](http://WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/PROD/ENERGY-ENERGIE_E.HTML)

# Kumilos

Eto ang ilang mga bagay na magagawa mo upang pumili ng mga mabuti para sa kalusugan.

## Sa Tahanan

- > Kumain ng mga masustansiyang pagkain, tulad ng gatas, low fat cheese, sariwang prutas, hindi lutong gulay, yogurt, whole grain cereal, waffles, pitas, tortillas, atbp. para sa madaling gawing mga pagkain at merienda.
- > Ilagay sa eye level ang mga prutas at gulay sa counter o sa fridge.
- > Gumawa ng low fat yogurt dip – matamis o maalat – upang gawin pang mas masarap ang mga prutas at gulay.
- > Maaga pa lamang ay gumawa na ng mga salad (nang walang dressing para hindi ito lumambot) o gumamit ng pre-washed salad mixes.
- > Kumain ng mga local na pagkain na nasa panahon. Ang mga ito’y karaniwang mas sariwa at mas masustansiya.
- > Subukang kumain ng isang beses man lamang kasama ng iyong pamilya – maging ito’y almusal, tanghalian, hapunan o merienda bago matulog.



## Sa Paaralan

- > Magdala ng masustansiyang pagkain mula sa bahay. Hindi mo kailangang magbaon ng pananghalian. Basta kumuha lang ng pagkain palabas ng pinto – prutas, cheese, crackers, yogurt, anuman ang gusto mo – para ng sa gayon ay hindi ka na mag-iisip kung ano ang kakainin.
- > Kung bumili ka mula sa mga vending machine, iwasan ang mga pagkaing maraming asukal, taba at asin.
- > Suportahan sa iyong paaralan ang mga pagpipiliang pagkaing mabuti para sa kalusugan. Ang lahat ng mga paaralan sa B.C ay may Guidelines for Food and Beverage Sales (mga Patnubay para sa Pagbebenta ng Pagkain at Inumin); makikita mo sila sa [www.bced.gov.bc.ca/health/health\\_publications.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm).

## Maghanap ng mga Alternatibo

- > Interesado sa vegetarian o vegan foods? Mabuti iyan. Ang mga ito’y maaaring mayroong maraming benepisyo – para sa iyo at sa planeta – pero maaaring wala dito ang ilang mga uri ng sustansiya.

- > Upang siguraduhing ang anumang alternatibong paraan ng pagkain ay mabuti sa kalusugan, dapat ay balanse, at siguraduhing nakakakuha ka ng iba't-ibang mga sustansiya mula sa lahat ng apat na grupo ng pagkain.
- > Maraming mga libro, cookbook at iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon, tulad ng [www.youngwomenshealth.org/vegetarian.htm](http://www.youngwomenshealth.org/vegetarian.htm) o Dial-a-Dietitian sa 1-800-667-3438. Sa Greater Vancouver tumawag sa 604-732-9191.

ANG MGA LABEL NG PAGKAIN AY MAKAKATULONG SA IYONG PUMILI NG MGA MABUTI PARA SA KALUSUGAN, NGUNIT ANG MGA ITO AY MAAARI RING MAKALITO PAMINSAN-MINSAN. PARA SA MGA TIP SA PAGBASA NG MGA LABEL NG PAGKAIN, TINGNAN ANG [WWW.HEALTHYEATING.ISINSTORE.CA](http://WWW.HEALTHYEATING.ISINSTORE.CA)

### Mga Pagpipilian na Mabuti para sa Kalusugan

Ang sumusunod na mga table ay nagbibigay ng mga halimbawa ng mga pagkaing mabuti at hindi gaanong mabuti para sa kalusugan sa bawat isa sa apat na grupo ng pagkain. Sa makikita mo, ang mga pagkaing pinakamabuti para sa kalusugan ay karaniwang ang mga pagkaing prinoseso sa pinaka-kaunting paraan, at may pinaka-kaunting asukal, taba at asin.

Ang mga uri ng pagkain ipinapakita sa “hindi kasing buti para sa kalusugan” na table ay maaaring ok na kainin paminsan-minsan pero dapat balansihin ng maraming ibang mga pagkaing mabuti para sa kalusugan.

### Mga Halimbawa ng mga Pagpipiliang Mabuti Para sa Kalusugan

Grain Products	Mga Gulay at Prutas	Mga produkto ng gatas	Mga Karne at mga Alternatibo
Whole grain breads, bagels, buns, crackers, English muffins, tortillas	Karamihan ng sariwa, frozen o pinatuyong gulay at mga hindi luto, frozen o nilutong prutas	Plain, unflavored milk (skim, 1%, 2% o kaya whole) at fortified soy beverages	Manok at pabo Isda at seafood, sariwa o de-lata na nasa tubig o sabaw
Whole grain, walang asukal o kaunting asukal, high fiber cereals Whole grain pasta, brown rice	Mga de-latang gulay o prutas na nasa tubig o juice Oven “fries” o baked potato wedges na may kaunting mantika	Regular at light cheeses Plain o kaya simply flavoured yogurts	Karneng kaunti ang taba at game Itlog Tofu
Whole grain pasta, brown rice	Mga sariwang salsa	Home-made puddings at custards	Legumes – beans, lentils, peas, dal, at falafel
Whole grain pancakes, scones, home-made muffins	Ilang frozen fruit bars na gawa sa pinigang prutas		Peanut at iba pang nut/seed butters
Plain popcorn Kaunting baked whole grain o corn snacks	Ilang pinatuyong prutas o walang asin na baked potato o veggie chips		Plain nuts at mga buto (nang walang dadgag na asin, candy o chocolate)

## Mga Halimbawa ng mga Pagpipiliang Hindi Kasing Buti Para sa Kalusugan

Grain Products	Mga Gulay at Prutas	Mga Produkto ng Gatas	Mga Karne at mga Alternatibo	Iba pang mga pagkain
Baked goods na maraming taba, asukal at/o asin tulad ng: crackers, sweet muffins, cakes, cookies, squares, doughnuts, pastries, croissants (lalo na kung malalaki)	Ang mga inumin na fruit-flavoured na may mga pangalan tulad ng beverage, drink, blend at cocktail; ang mga ito ay karaniwang halos asukal, tubig at artificial flavouring lamang	Candy flavored na mga gatas Cream cheeses at spreads Candy flavored ice creams o kaya frozen yogurts	Cold cuts na maraming taba Mga produktong pinirito sa maraming mantika Chocolate o kaya “yogurt” covered nuts Nut o kaya seed candies (halimbawa, sesame snaps)	Soda, pop, ice tea, fruit “ades” Mga inumin na may caffeine Candies at chocolates Mga idinaragdag sa pagkain tulad ng soy sauce, cream cheese, margarine, oils, ketchup, mustard, pickles, olives, jams, honey, cream, butter, atbp.
Maalat na grain at corn snacks, baked o kaya pinirito	Pinirito at/o maalat na potato o veggie chips Mga gulay na pinirito sa maraming mantika Candy coated na prutas			

### Huwag Kalimutan Ang Iyong Pahinga

Ano ang pakiramdam mo pagkagising sa umaga? Kung ikaw ay gumising nang hindi parang nakapahinga at alerto, maaaring kulang ka sa tulog. Sa karaniwan, ang mga teenager ay nangangailangan ng siyam na oras ng tulog bawat gabi. Eto ang ilang mga tip para magkaroon ng magandang tulog sa gabi.

- > Iwasan ang caffeine at sobrang ehersisyo sa loob ng dalawang oras bago matulog.
  - > Maglaan para sa iyong sarili ng kalahating oras ng tahimik bago humiga – nang walang telepono, radyo, TV o computer.
  - > Kung mayroon kang inaalala, subukang ayusin ito bago ka matulog; para sa ilang mga tao, nakakatulong ang isulat ang mga bagay o gumawang mga listahan.
  - > Subukang gumising ng mga parehong oras bawat araw
- kahit na sa Sabado’t Linggo. Ito ay makakatulong sa “pagprograma” ng iyong katawan upang makatulog nang maigi bawat gabi.

## 2 | Kumilos Upang Makamit ang Layunin

Ang huling mga taon ng high school ay exciting – at maaaring maging stressful. Kapag nakakakain ka nang mabuti at nakakakuha ka ng tulog na kailangan mo, ang pinakamainam na paraan upang panatilihin mabuti ang iyong pakiramdam, mag-perform nang maigi at bumuti ang iyong itsura ay ang panatilihin ang pagkilos ng iyong katawan.

Ang araw-araw na pisikal na aktibidad ay:

- > magbibigay sa iyo ng karagdagang sigla upang matugunan ang mga hamon sa buhay;
- > tutulong pahusayin ang iyong mood at bawasan ang anumang tensyon;
- > nagpapalakas ng mga buto at mga kalamnan – at ng malakas na puso;
- > nakakatulong sa iyong mag-focus at mag-concentrate;
- > nagbibigay sa iyo ng mga pagkakataong makipagkaibigan; at
- > tutulungan kang magpanatili ng timbang na mabuti para sa kalusugan at bawasan ang iyong panganib na magdibelop ng mga pangmatagalang sakit tulad ng Type 2 diabetes.

## Eto ang mga Pinakamahalaga

Upang makuha ang lahat ng mga benepisyo ng pisikal na aktibidad, subukang kumilos nang 90 minuto bawat araw. Hindi mo kailangang gawin lahat. Subukang maglaan ng 15 o 20 minuto bawat beses, o mas matagal na panahon ng 30 hanggang 60 minuto.

- > One third ng iyong mga aktibidad ay dapat nakakapagod. Ibig sabihin, pinatataas nito nang husto ang iyong paghinga at bilis ng tibok ng puso. Kabilang sa mga halimbawa ang hockey, lacrosse, aerobics, cardio boxing, ultimate frisbee at pagtakbo.
- > Two thirds ng iyong mga aktibidad ay dapat banayad. Kabilang sa mga halimbawa ang hiking, pagsayaw, skateboarding, martial arts at wrestling.

Subukang magsama rin ng iba't-ibang mga uri ng kilos, upang ikaw ay magkaroon ng endurance, pleksibilidad at lakas.

KUNG HINDI KA PA AKTIBO, MAGSIMULANG MAG-EHERSISYO NG 30 MINUTO BAWAT ARAW AT PAGKATAPOS AY DAGDAGAN ITO NANG UNTI-UNTI. UPANG MAKAKUHA NG KARAGDAGANG IMPORMASYON, MAGPUNTA SA [WWW.PHAC-ASPC.GC.CA/PAU-UAP/PAGUIDE](http://WWW.PHAC-ASPC.GC.CA/PAU-UAP/PAGUIDE).





- > Kabilang sa mga endurance na aktibidad ang pagtakbo, hip hop o break dancing, circuit training, swimming at pagbibiskleta.
- > Kabilang sa mga fleksibilidad na aktibidad ang golf, tennis, stretching, yoga at pilates.
- > Mga aktibidad na pampalakas, kabilang ang weight training, circuit training, calisthenics (gamit ang iyong sariling timbang bilang resistance) at mga ehersisyo gamit ang bola.

Ito ay ilan lamang na mga maaaring gawin. Napakarami mong mga pagpipilian. Maghanap sa web o tingnan ang mga listahan sa iyong komunidad upang malaman kung ano ang mayroon.

## Hanapin ang Pinaka-akmâ Para sa Iyo!

Maraming mga paraan upang maging aktibo. Marami sa kanila – tulad ng paglalakad o pagbisikleta sa paaralan – ang madaling isali sa iyong pang-araw-araw na rutina. Nakatutuwang subukan ang mga bagong aktibidad na nakabatay sa iyong mga nagugustuhan at nakatutulong dagdagan ang iyong mga kayang gawin. Eto ang ilang mga maaaring gawin na makakatulong:

Magsimula sa pamamagitan ng pag-iisip kung ano ang iyong mga pangangailangan at mga kagustuhan. Halimbawa, gusto mo bang:

- > maging aktibo nang mag-isa?
- > lumahok sa isang panlibangan o kompetitibong panlibangan?
- > sumali sa isang aktibidad para sa isang grupo o team?
- > sumali upang magkaroon ng kasiyahan o magsikap na makamit ang mga ispesipikong layunin?

Maigi rin ang:

- > kumuha ng impormasyon tungkol sa iba't-ibang mga aktibidad na nais mong subukan;
- > kausapin ang isang teacher, personal trainer, coach o instructor;
- > bumisita sa isang klase upang malaman kung ito'y tama para sa iyo;
- > maghanap ng aktibidad, instructor at kapaligiran na tama para sa iyo.

### Oras na nakapili ka na ng isang aktibidad

- > Magsimula nang unti-unti at dagdagan ang iyong aktibidad sa katagalan ng panahon. Ang sobrang dami at masyadong maaga ay maaaring magdulot ng pinsala.
- > Kung may ginagawa kang bagay na strenuous, mag-warm up muna gamit ang ilang mga pagbabanat.
- > Uminom ng tubig bago, habang, at pagkatapos ng bawat aktibidad.
- > Sa mas mainit na panahon, maglagay ng sunscreen, isang sombrero at sunglasses tuwing ikaw ay nasa labas.
- > Bago ka humintô, bagalan ang iyong aktibidad. Habang bumabalik ang bilis ng tibok ng iyong puso sa normal, banatin ang lahat ng mga kalamnan na ginamit sa aktibidad.

MAGING TEAM SPORTS, PAGBISIKLETA, PAGLALAKAD, O PAGLANGOY – KAPAG KINAKAILANGAN ANG SAFETY EQUIPMENT – BASTA LAMANG ISUOT ITO, AT SIGURADUHING TAMA ANG FIT!

## Mga Tip Upang Magtagumpay

Para sa ilang tao, madali ang maging aktibo nang 90 minuto – o higit pa – araw-araw. Tayo naman ay kailangang magsikap pa nang kaunti upang manatiling gawin ito at makamit ang ating mga layunin. Eto ang ilang mga tip upang panatilihin itong masaya – at upang magpatuloy ka.

- > Magplano para sa darating na panahon. Maaaring mangahulugang kailangan kang bumangon nang 15 minuto na mas maaga, mag-pack ng isang bag sa gabi pa lamang o maghaponan pamaya-maya pa para makapag-work out ka pagkatapos ng paaralan. Ang pagplano para sa pisikal na aktibidad ay makakatulong na gawin itong isang priyoridad.
- > Piliin ang mga aktibidad na gusto mo. Sa gayon ay mas malamang na gagawin mo ang mga ito.
- > Iwasan ang mainip sa pamamagitan ng pagdagdag ng iba't-ibang gawain. Kapag palagay mong kailangan mo ng break, baguhin ang iyong aktibidad, o baguhin kung saan, kailan o kung gaano ka-intensive mo ito gagawin.
- > Kumuha ng buddy (makakasama) – managot para sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya na maaaring maging aktibo kasama mo.
- > Gumamit ng musika upang makakuha ng motibasyon. Makinig sa iyong mga paboritong kanta upang mabigyan ka ng motibasyon.
- > Magpatuloy na subukan ang mga bagong aktibidad at pahasayin ang mga panghabang-buhay na skills.
- > Magtakda ng mga layunin, sundan ang iyong progreso at ipagdiwang ang iyong mga tagumpay.



Tingnan ang seksyon tungkol sa Pagtakda ng mga Layunin at ang Sundan ang Progreso para sa karagdagang impormasyon.

## Kumilos Araw-araw

Kadalasang sinasabi ng mga taong hindi aktibo dahil wala silang panahong magpunta sa gym o sumali sa isang sports team o lumahok sa ibang organisadong nakaiskedyul na aktibidad. Ngunit maraming mga madaling paraan upang magsali ng aktibidad sa iyong araw;

### Sa Tahanan

- > tumulong sa mga gawaing-bahay at trabaho sa hardin o bakuran;
- > hugasan at linisin ang kotse;
- > maglakad kasama ng iyong aso (o aso ng isang kapitbahay);
- > gumawa ng iyong sariling gym sa bahay;
- > mag-calisthenics (sit-ups, push-ups, lunges, atbp.);
- > mag-rent o bumili ng workout videos;
- > limitahan ang iyong screen time sa hindi aabot ng dalawang oras bawat araw para mas marami kang panahon upang kumilos;
- > kung matagal kang nakaupo, mag-10 minutong break bawat oras upang mag-stretch;
- > mag-basketball;
- > sumayaw; o kaya
- > tuklasin muli ang iyong mga paboritong aktibidad nang ikaw ay bata.

### Sa Paaralan

- > sumali sa intramural programs;
- > sumali sa isang club;
- > subukang sumali sa isang team;
- > maging leader, halimbawa isang referee, coach, instructor o mentor;
- > maglakad/magbisikleta/wheel papuntang paaralan; at/o
- > maglakad sa tanghalian o kapag may mga break.

### Sa Iyong Komunidad

- > mag-hike, magbisikleta o maglakad-lakad sa parks at trails sa iyong lugar;
- > mag-rollerblade, magbisikleta o mag-skateboard paikot sa lungsod;



- > maglakad kasama ng mga kaibigan o maglakad kasama ng mga aso sa animal shelter sa iyong lugar;
- > mag-organisa ng soccer, football, rugby, baseball, volleyball, badminton o tennis game;
- > sumali sa isang community club o isang night league (ultimate frisbee, basketball, atbp.);
- > lumahok sa isang paglilinis sa isang park, lake, beach o highway sa iyong lugar;
- > magboluntaryo upang tumulong sa mga pangyayari sa iyong komunidad;
- > kumuha ng mga klase o mga workshop sa komunidad o recreation centre sa iyong lugar; at
- > magkompleto ng isang certificate program upang maging isang lifeguard, fitness instructor, dance instructor o first aid attendant.

SA PISIKAL NA AKTIBIDAD, MAAARI KANG MAKAKUHA NG MGA SERTIPIKO, LEADERSHIP AT MENTORING SKILLS, AT PATI NA KARANASAN SA KOMUNIDAD, PAGBOBOLUNTARYO AT TRABAHO. ITO AY MAAARING ILAGAY SA IYONG RESUME AT MAKAKATULONG SA IYONG MAKAKUHA NG MGA SCHOLARSHIP, BURSARIES AT MGA TRABAHO.

### 3 | Ang Pagtakda ng mga Layunin at Pagsunod sa Progreso

Gusto mo bang gumawa ng mga positibong pagbabago sa iyong buhay – upang ang iyong itsura, ang iyong pakiramdam, ang iyong pag-iisip at ang iyong pagtrabaho ay humusay? Eto ang isang napatunayang bagay na maaaring makakatulong.

1. Magtakda ng layunin. Ito’y dapat isang bagay na nais mong baguhin at na pinaniniwalaan mong mababago mo.
2. Gawin itong SMART na layunin. Ang SMART ay nangangahulugang:

**Specific (ispesipiko)** – linawin kung ano talaga ang gusto mong makamit

**Measurable (masusukat)** – alamin kung paano mo susukat in ang iyong progreso

**Attainable (makakamit)** – siguraduhing ang iyong layunin ay isang layunin na inaasahan mong maabot

**Realistic (makatotohanan)** – siguraduhing mayroon kang panahon at anumang tulong na kailangan mo

**Timely (nasa panahon)** – magtakda ng petsa o bigyan ang iyong sarili ng takdang panahon upang makamit ang iyong layunin



3. Alamin talaga kung ano ang kailangan mong gawin upang maabot ang iyong layunin. Pag-isipan ang mga bagay sa iyong sarili, tulad ng kompiyansa at determinasyon, at pati na mga bagay sa iyong kapaligiran tulad ng equipment, supplies o suporta mula sa iba.
4. Panatilihin pleksible ang iyong mga layunin. Hayaan ang iyong sarili na mag-adjust at magtasa muli kung kinakailangan.
5. Pag-isipan ang mga hadlang upang makarating sa iyong layunin at mag-isip ng ilang mgaistratehiya upang bawasan o talunin ang mga ito. Tingnan ang mga table sa ibaba para sa mga halimbawa ng mga karaniwang hadlang at mgaistratehiya.
6. Magplano ng mga gantimpala upang kilalanin ang iyong mga nagawa at ipagdiwang ang mga tagumpay. Bumili ng isang bagong CD para sa iyong sarili, lumabas kasama ng iyong mga kaibigan o anumang nakapagbibigay-kasiyahan sa iyo.
7. Planuhin ang mga ipesipikong gagawin mo upang marating ang iyong layunin. Halimbawa, kung ang iyong layunin ay ang subukan ang isang bagong aktibidad, piliing gawin ang mga ito:
  - > subukan ang isang bagong aktibidad bawat linggo nang ilang linggo;
  - > pumili ng isa na gusto mo at sumali sa isang klase; at/o
  - > sumali sa lahat ng mga klase (halimbawa, isang klase bawat linggo para sa anim o 10 linggo).
8. Sundan ang iyong progreso. Gamitin ang Worksheet para sa mga Layunin at Aksyon sa pahina 20 o gumawa ng iyong sarili.

## Talunin ang mga Hadlang

Maaaring magbigay-hamon ang pagbabago ng ating kilos. Ang lahat ay humaharap ng mga hadlang patungo

Mga Hadlang sa Pagkaing Mabuti para sa Kalusugan	Mga Istratehiya upang Bawasan ang mga Hadlang
Ayaw ng lasa ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan	Pumili ng mga pagkain sa fast food na mabuti para sa kalusugan. (Tingnan ang mga tip sa pahina 6) Subukan ang mga bagong receipe at mga paraan ng pagprepara ng pagkain kasama ng iyong mga kaibigan at pamilya. Subukan ang mga restaurant na mayroong mga pagpipiliang mabuti para sa kalusugan at hayaan silang magbigay sa iyo ng inspirasyon.
Hindi madaling makakuha ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan	Kausapin ang iyong pamilya tungkol sa mga uri ng pagkaing nais mong makuha sa bahay para sa mga pagkain at mga merienda na mabuti para sa kalusugan. Suportahan sa iyo ng paaralan ang mga pagpipiliang pagkaing mabuti para sa kalusugan – sa mga vending machine, sa cafeteria at sa mga pangyayari sa paaralan.

Hindi sapat ang suporta	Sabihin sa iba tulad ng mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya ang iyong mga layunin, mga hadlang, at mga istrategya. Tulungan ang iyong mga magulang na pumili ng mga pagkaing mas mabuti para sa kalusugan sa grocery. Kumain sa labas kasama ng mga kaibigan na pareho ang pinahalalagahan pagdating sa pagkaing mabuti para sa kalusugan.
Walang panahon	Magplano – maghanda ng almusal, mga merienda, at mga pananghalian sa gabi pa lamang. Mag-stock ng pagkaing makakain kapag kaunti ang panahon. Pumili ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan kapag kumakain sa labas.
Walang motibasyon	Magbasa tungkol sa mga benepisyo ng pagkain nang mabuti para sa kalusugan. Kumuha ng impormasyon upang gawing malakas ang iyong sarili. Mangako sa isang kaibigan at/o miyembro ng pamilya na pahasayin ang mga pagpipilian sa iyong pagkain. Sundan ang iyong progreso at magplano para sa makahulugang gantimpala kapag nakamit mo ang iyong mga layunin.

<b>Mga Hadlang sa Pisikal na Aktibidad</b>	<b>Mga Istrategya upang Bawasan ang mga Hadlang</b>
Kulang sa panahon	Mag-isip nang naiiba, magplano at gawin itong bahagi ng iyong regular na rutina. Tandaan na hindi mo kailangang gawin ang 90 minuto kaagad. Gawin ang 15 o 20 minuto tuwing makakaya mo. Nakakatulong ang bawat kaunti.
Ayaw	Subukan ang mga bagong aktibidad. Kumuha ng kaibigan na sasali sa iyo. Gumamit ng musika upang magkaroon ka ng motibasyon. At mag-focus sa mga benepisyo – tulad ng mas mabuting pakiramdam at lumabas ng bahay. Kumuha ng isang positibong role mode; magkaroon ng motibasyon!
Walang access sa fitness facilities	Magtakda ng isang rutina sa workout sa bahay o gamitin ang iyong pasilidad. Maaari mo ring subukan ang mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagtakbo, pagsayaw o yoga na hindi nangangailangan ng mga pasilidad.
Hindi sapat ang suporta	Makipagkontrata sa iyong sarili o ibahagi ang iyong layunin, mga hadlang at mga istrategya sa iba (mga kaibigan, pamilya, mga guro, coaches, sinuman ang pinagkakatiwalaan mong suportahan ka). Maging aktibo kasama ng mga kaibigan. Sundan ang iyong progreso at magplano ng mga makahulugang gantimpala para makakuha ng motibasyon.
Hindi kayang bayaran	Maraming aktibidad ang libre – tulad ng paglalakad, pagsayaw, hiking o paglangoy sa labas kapag summer. Kung kailangan mo ng equipment, magpunta sa secondhand stores at garage sales para sa mga murang gamit o makipagpalitan sa mga kaibigan. At mas maigi pa, maging isang pinuno ng aktibidad para sa isang grupo o club; madalas kang makakagamit ng equipment o mga pasilidad nang libre kapalit ng pagboluntaryo ng iyong panahon at kasiglahan.

sa pupuntahan. Eto ang ilang mga halimbawa ng mga karaniwang hadlang sa pagkain nang mas mabuti para sa kalusugan at maging mas aktibo – at ilang mga istratehiya upang talunin sila.

## 4 | Mga Website at Iba Pang mga Mapagkukunan ng Impormasyon

### Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan

ActNow BC

[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca)

Canada's Food Guide to Healthy Eating

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Dial-a-Dietitian

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) o kaya 1-800-667-3438

Eat Well, Live Well™ – Make Nutrition Come Alive

[www.dietitians.ca/eatwell](http://www.dietitians.ca/eatwell)

Healthy Eating is in Store For You – Reading Food Labels

[www.healthyeatinginstore.ca](http://www.healthyeatinginstore.ca)

Making it Happen: Healthy Eating at School

[www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html](http://www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html)

California Project Lean

[www.caprojectlean.org](http://www.caprojectlean.org)

Healthy Schools Resources

[www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm)

Healthy Schools Food Guidelines

[www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines\\_sales.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf)



Sports Nutrition Fact Sheet: Fueling the Young Athlete  
[www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=6467](http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=6467)

How to Be a Healthy Vegetarian: A Guide for Teens  
[www.youngwomenshealth.org/vegetarian.html](http://www.youngwomenshealth.org/vegetarian.html)

The Vegetarian Edge  
[www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/vegedge.pdf](http://www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/vegedge.pdf)

## Pagtulog

Canadian Sleep Society  
[www.css.to/sleep/index.htm](http://www.css.to/sleep/index.htm)

## Pisikal na Aktibidad

ActNow BC  
[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca)

Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living  
for Youth and Adults  
[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

Healthy Active Living for Children and Youth  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

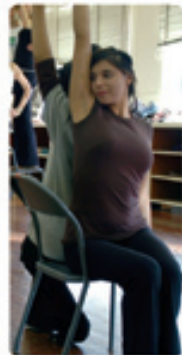
Canadian Health Network  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)

Alberta Centre for Active Living  
[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)

Youth Media Campaign – VERB  
[www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm](http://www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm)

California Project Lean  
[www.caprojectlean.org](http://www.caprojectlean.org)

Go for Green: Active and Safe Routes to School  
[www.goforgreen.ca](http://www.goforgreen.ca)



## Worksheet Para sa mga Layunin at mga Hakbang na Gagawin

Magagamit mo ang worksheet na ito upang tulungan kang itakda ang iyong mga layunin, o gumawa ng iyong sarili. Gawi ng karamihan ng mga tao ang maging seryoso sa isang layunin oras na ito'y nakasulat.

### Layunin 1 (Pumili ng isang Specific, Measurable, Attainable, Realistic, and Timely [SMART] na layunin)

\_\_\_\_\_

Time frame upang makamit ang iyong layunin: \_\_\_\_\_

### Mga Aksyong Gagawin (ano ang dapat mong gawin upang makamit ang iyong layunin?)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### Mga Palatandaan ng Tagumpay (halimbawa, mas mabuti ang pakiramdam)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

### Mga gantimpala (Gantimpalaan ang iyong sarili!)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

### Mga Hadlang

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

### Istratehiya Upang Bawasan ang mga Hadlang

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Kung may nangyari na magbabago sa iyong rutina, paano mo maipagpapatuloy ang ginagawa mo?





BRITISH  
COLUMBIA

The Best Place on Earth