

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 K–3



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-gana sa British Columbians na:

- kumain ng pagkaing mabuti para sa kalusugan,
- dagdagan ang pagkilos o pag-eehersisyo,
- magpanatili ng timbang na mabuti para sa kalusugan,
- bawasan, tigilan, 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

MABUTING KALUSUGAN PARA SA MGA PAMILYA:

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

MABUTING KALUSUGAN PARA SA MGA PAMILYA: ISANG PASIMULA	2
---	----------

SEKSYON 1

ANG KUMAIN NANG MABUTI PARA SA KALUSUGAN . . .3

Sapat Ba Ang Kanilang Nakukuha?	3
Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan sa Paaralan	5
Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan Kapag Nagmamadali at sa Iyong Komunidad	6
Mga Inumin na Mabuti Para sa Kalusugan	7
Ang Pagpili ng mga Pagkaing Mabuti Para sa Kalusugan	9
Gaano Kabuti sa Kalusugan ang mga Gawi ng Iyong Pamilya?	10
Mahalaga ang Pagtulog	11

SEKSYON 2

PISIKAL NA AKTIBIDAD

.....	11
Pangkalahatang Impormasyon	12
Hikayatin Sila	13
Paano Magsisimula	13
Ang Aktibong Pamilya	14
Ang Aktibong Paaralan	15
Ang Aktibong Transportasyon	15
Ang Aktibong Komunidad	16
Mga Tip para sa mga Magulang	16

SEKSYON 3

MGA WEBSITE AT IBA PANG MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON

.....	17
Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan	17
Pagtulog	18
Pisikal na Aktibidad	18
Weekly Log ng Pagkain na Mabuti Para sa Kalusugan	19
Weekly Log ng Pisikal na Aktibidad	20

Walang mas mahalaga kaysa sa kalusugan ng ating mga anak at kalusugan ng ating mga pamilya. Nais nating lumaki ang ating mga anak at magkaroon sila ng mabuting pakiramdam tungkol sa kanilang sarili at magkaroon ng sigla na kinakailangan nila upang masamantala ang lahat sa buhay.

Bilang isang magulang o caregiver, siguro'y alam mo na at itinuturo mo na sa iyong mga anak ang pangkalahatang impormasyon tungkol sa pagkaing mabuti para sa kalusugan at sa pisikal na aktibidad. Ang booklet na ito ay idinisenyo upang tulungan kang dagdagan pa ito, gamit ang mga tip ukol sa lahat mula kumain nang mabuti para sa kalusugan habang nagmamadali hanggang sa pagiging aktibo nang sama-sama bilang isang pamilya.

Makakahanap ka rin ng ilang mga patnubay tungkol sa mga bagay tulad ng pagpili ng mga pagkaing mas mabuti para sa kalusugan at ang pagbabalanse ng iba't-ibang uri ng pisikal na aktibidad. Tingnan ang listahan ng mga website at iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon sa likod kung nais mo ng mas detalyadong impormasyon.

Tandaan: ang mga kaugalian at mga pattern na nabubuo habang bata ay nakakaapekto sa atin habang buhay. Kahit na ang mga maliliit na pagbabago lamang sa ating pamumuhay ngayon ay maaaring makagawa ng pagkakaiba para sa ating mga anak bukas.



1 | Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan

Ang lahat ng tao ay nangangailangan ng iba't-ibang pagkain para sa kabutihan ng isip at katawan. Ang mabuting nutrisyon ay mas mahalaga pa para sa mga bata dahil aktibo silang nagdidebelop. Ang mga batang kumain nang mabuti ay mas mahusay sa paaralan, may mas mahusay na konsentrasyon at mas mabuti ang gawi. Sila rin ay patungo sa isang kinabukasang mas mabuti para sa kalusugan na may mas kaunting probabilidad ng mga pangmatagalang sakit tulad ng sobrang katabaan at Type 2 diabetes.

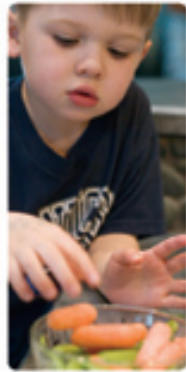
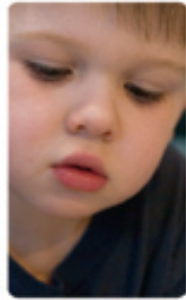
Ang mga batang nasa primary grades (K-3) ay kailangang kumain bawat dalawa hanggang tatlong oras. Dapat silang mag-almusal, mananghalian at maghapunan, at magmerienda nang dalawa o tatlong beses bawat araw, kabilang ang:

- > 5 servings man lamang ng mga prutas at gulay bawat araw – mas maigi kung mas makulay;
- > 4 - 6 servings ng whole grain foods tulad ng whole wheat bread, brown rice, whole wheat pasta o cereal;
- > 3 - 4 servings ng low fat milk, yogurt, cheese o fortified soy beverages; at
- > 2 servings ng karne o mga alternatibo tulad ng beans, lentils, dal o tofu.

Para sa mga halimbawa ng mga pagpipiliang mabuti para sa kalusugan at hindi gaanong mabuti para sa kalusugan sa bawat isa sa apat na grupo ng mga pagkain, tingnan ang mga table sa pahina 8-9.

Sapat Ba Ang Kanilang Nakukuha?

Marami tayong lahat na naririnig tungkol sa sobrang katabaan sa mga bata; alam natin na maraming bata ang sumosobra sa pagkain. Pero ang nakakapagtaka ay hindi pa rin nakukuha ng karamihan ng mga bata ang lahat ng nutrisyon na kinakailangan ng kanilang mga utak at mga katawan. Ayon sa kamakailan-lamang na isinagawang pagsasaliksik sa Canada, sa mga batang anim hanggang 12 taong gulang:



ANO ANG ISANG SERVING?
PARA SA MGA PRUTAS AT MGA GULAY, ITO'Y ½ TASA O ISANG PRUTAS O GULAY NA KATAMTAMAN ANG LAKI. PARA SA MGA PAGLALARAWAN NG MGA SERVING SA LAHAT NG APAT NA GRUPO NG PAGKAIN, MAGPUNTA SA WWW.ACTNOWBC.GOV.BC.CA

ANG MGA BATANG KUMAKAIN KASAMA NG KANILANG MGA PAMILYA AY MAS MALAMÁNG NA KAKAIN NG MAS MARAMING IBA'T-IBANG URI NG MGA PAGKAIN AT MAKAKAKUHA NG LAHAT NG MGA SUSTANSIYANG KAILANGAN NG KANILANG MGA NAGDIBELOP NA KAISIPAN AT KATAWAN.

- > 80% ang kumakain nang mas kaunti kaysa sa inirerekomandang pang-araw-araw na dami ng mga gulay at mga prutas, at
- > 17% lamang ang nananghalian nang may mga pinili mula sa lahat ng apat na mga grupo ng pagkain.

Pero ang magandang balita ay, bilang isang magulang, ikaw ay may malaking impluwensiya sa iniisip, ginagawa at kinakain ng iyong mga anak – at mayroon kang kapangyarihang siguraduhin na sila ay may balanseng pamumuhay na mabuti para sa kalusugan. Hindi mo sila kinakailangang piliting kumain.

Siguraduhin lamang na sila’y laging may iba’t-ibang pagpipiliang mabuti para sa kalusugan kapag panahon na upang mag-merienda at kumain.

Mga Tip para sa mga Magulang – Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan sa Tahanan

Ang mga gawi ng mga bata sa pagkain ay maaaring maimpluwensiya ng maraming bagay, kabilang ang kanilang mga kaibigan, ang kanilang mga personal na kagustuhan, at ang kanilang nakikita at nadidinig sa media; gayunman, ang mga magulang ay ang mga una at pinaka-importanteng guro ng isang bata. Ikaw ay isa ring role model at, bilang nakatatanda, ikaw ang magpapasiya kung anong mga pagkain ang ihahanda.

- > Siguraduhing laging may masustansiyang pagkain para ito’y laging handa.
- > Magbigay ng mga pagkain at mga merienda sa mga regular na panahon – bawat dalawa hanggang tatlong oras. Sikaping pigilan ang pagmemerienda sa pagitan ng mga takdang panahong iyon.
- > Tandaan na ang almusal ay ang pinakamahalagang pagkain sa araw para sa buong pamilya; kung kulang ka sa panahon, ihanda na ang mesa at ilabas ang mga pang-almusal sa gabi pa lamang.
- > Kung ang iyong anak ay pihikan o ayaw kumain, huwag madismaya; mag-alok ng iba’t ibang mga pagpipiliang mabuti para sa kalusugan at hayaan ang batang magpasiya kung kakain o hindi at kung gaano karami ang kakainin. Kailangan munang makita ng ilang mga bata ang mga bagong pagkain nang ilang beses bago nila ito subukan.
- > Isali ang iyong mga anak sa pagpapalano at paghahanda ng mga pagkain; ang mga bata ay mas malamáng na kakain ng mga pagkain kung tumulong sila sa pagpili ng mga ito.

ANG MGA NAKATATANDA ANG MAY PANANAGUTANG MAGPASIYA KUNG ANONG PAGKAIN ANG AALUKIN, KUNG KAILAN ITO AALUKIN AT KUNG SAAN ITO AALUKIN. ANG MGA BATA ANG MAGPAPASIYA KUNG KAKAIN O HINDI AT KUNG GAANO KARAMI ANG KAKAININ.

- > Kumain nang sama-sama bilang isang pamilya kapag maaari. Ito'y mahusay na paraan upang ipakita ang mga gawi na mabuti para sa kalusugan. Ang mga pagkain kung saan sama-samang kakain ang pamilya ay hindi kailangang mga hapunan – ito'y maaaring almusal, pananghalian, isang picnic o kahit na merienda bago matulog. Ang mahalaga ay ang magsama-sama at kumain ng iba't ibang mga masustansiyang pagkain.
- > Gawing kawili-wili ang mga panahon ng pagkain – hayaan ang mga batang kumuha ng kanilang sariling pagkain; maglaan ng sapat na panahon para kumain; patayin ang TV; mag-usap-usap.
- > Huwag gumamit ng pagkain bilang gantimpala o parusa. Masasanay lamang sila dito at kakain sila tuwing may dinaramdam. Dapat matuto ang mga bata na kumain kapag sila'y gutom – hindi kapag sila'y nalulumbay, nayayamot o nalulungkot.

Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan sa Paaralan

Hindi mo kayang alamin ang lahat ng kinakain ng iyong mga anak sa paaralan, ngunit matutulungan mo silang magtungo sa tamang direksyon sa pamamagitan ng pagsunod sa ilan sa mga simpleng tip na ito.

- > Bigyan sila ng baon sa tanghali at ng mga pang-merienda na mabuti para sa kalusugan at na kakainin sa buong araw.
- > Hayaan silang tumulong sa iyong gawin ang kanilang mga pananghalian; magsimula sa pamamagitan ng pag-alok ng ilang mga pagkaing mabuti para sa kalusugan mula sa bawat isa sa tatlo o apat na grupo ng pagkain at hayaan silang magpasiya kung alin ang gusto nila.
- > Mag-isip nang naiiba. Ang pananghalian ay hindi lamang sopas at mga sandwich. Subukan din ang wraps, pita at hummus, baked beans at cornbread, o nakabubusog na pasta salad. Ang mga tira-tira mula sa pagkain kagabi na mabuti para sa kalusugan ay maigi rin.
- > Kung ang paaralan ng iyong mga anak ay may tindahan o meal program, kausapin sila tungkol sa mga pagpipilian at tulungan silang pumili ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan; ang lahat ng mga paaralan sa B.C ay may Guidelines for Food



NAG-AALALA KA BA TUNGKOL SA MGA ALLERGY? ANG BOOKLET NA ITO AY MAKAKATULONG: WWW.BCED.GOV.BC.CA/HEALTH/ANAPHYLAXIS.PDF MAKAKAKUHA KA RIN NG SUPORTA MULA SA DIAL-A-DIETITIAN SA 1-800-667-3438.



and Beverage Sales; makikita mo sila sa http://www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm.

- > Suportahan ang mga teacher at coaches sa pagpapakita kung ano ang mga gawi na mabuti para sa kalusugan. Magmungkahi ng mga pagkaing mabuti para sa kalusugan para sa classroom, events sa paaralan at isport; sikaping pigilan ang paggamit ng pagkain bilang mga gantimpala o parusa.
- > Kung mayroon kang panahon, maigi ang sumali, o makipagtulungan sa ibang mga magulang, na magsimula ng isang pormal na grupo na nagbibigay-diin sa nutrisyon sa paaralan ng iyong mga anak. Ayon sa isang survey na isinagawa noong 2005, ang mga paaralan sa B.C. na may mga grupo ng nutrisyon ay mas malamang na mayroong mga patakaran sa pagtataguyod sa pagkaing mabuti para sa kalusugan sa paaralan.

Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan Kapag Nagmamadali at sa Iyong Komunidad

Ang isa sa mga pinaka-karaniwang inaalala ng mga magulang sa panahong ito ay ang kakulangan ng panahon. Dahil may trabaho, paaralan, mga appointment, mga gawain sa tahanan at mga lakad, minsan ay mahirap maghanap ng panahon upang magluto. Eto ang ilang mga magagawa na maaaring makatulong.

Sa tahanan

- > Siguraduhing laging may mapagpipiliang madaling kaining merienda na mabuti para sa kalusugan tulad ng prutas, mga hiniwang gulay, maliit na whole grain muffins, toaster waffles, o cheese at crackers na maaaring kunin ng mga bata habang palabas sila sa pinto.
- > Ganoon din ang gawin sa ingredients para sa mga pagkain: mapapadali ng mga bagay tulad ng roasted chicken at mga salad sa bag ang mabilis na paghanda pagkaing mabuti para sa pagkain.
- > Kung mayroon kang panahon, dagdagan ang iyong iniluluto at ilagay sa freezer ang bahagi nito para may makakain sa ibang araw na madaling magagawa; o kaya maglaan ng isang araw bawat

buwan upang magluto nang marami at punuin ang iyong freezer ng mga bagay tulad ng muffins, sopas at mga casserole.

- > Hugasan at/o hiwain ang mga prutas at mga gulay oras na inuwi mo sila. Sa ganoong paraan, lagi silang handa kapag kinakailangan.

Sa mga restaurant

- > Tandaan na ang prutas, mga gulay at gatas ay mahalaga para sa mga lumalaking bata.
- > Maghanap ng roasted, baked o steamed na mga pagkain, sa halip na pinirito.
- > Humingi ng salad, steamed o hindi lutong gulay sa halip na fries.
- > Piliin ang gatas o juice sa halip na pop.
- > Kung walang mga mas maliit na portion, isiping makihati ng pagkain.
- > Magdala ng prutas na kakainin bilang matamis o kainin ito mamaya pagdating sa bahay.

Sa komunidad

- > Pag-isipang mamili sa mga farmers' market, magtanim ng mga gulay o mga prutas sa tahanan, o sumali sa mga community garden; ang mga ito ay mayroong mas sariwa at mas masustansiyang mapagpipilian – pati na mga pagkakataon para sa mga bata na malaman kung saan nanggagaling ang mga mabuting pagkain.
- > Kung interesado sila sa karagdagang impormasyon, maaaring magustuhan ng iyong mga anak ang isang cooking club; ang mga ito ay maaaring inaalok sa mga paaralan, mga recreation centre o mga organisasyon sa komunidad.
- > Pag-isipang sumali sa isang community kitchen o makipagkita sa mga kaibigan upang magluto - ito'y isang masaya at abot-kayang paraan upang gumawa ng mga pagkain.

ANG MGA PAGKAIN NASA PANAON AT NANGGAGALING SA IYONG LUGAR AY SARIWA, MASUSTANSIYA, AT MADALAS NA PINAKAMURA. ANG BUMILI NG MGA NASA PANAONG PRUTAS AT GULAY AY MAGANDA RING PARAAN UPANG IBA-IBAHIN ANG IYONG MGA PAGKAIN SA BUONG TAON.



Mga Inumin na Mabuti Para sa Kalusugan

Kapag ang mga bata ay nauhaw kapag hindi pa oras ng mga pagkain, tubig ang pinakamabuting inumin. Ang gatas at 100% fruit juice ay mabuti para sa kalusugan sa oras ng pagkain at merienda.

Ang fruit juice ay maraming natural na asukal kaya't ang mga batang anim na taong gulang at mas bata ay hindi dapat uminom nito nang higit sa 180 ml bawat araw.

Ang mga batang pitong taong gulang at mas matanda ay hindi dapat uminom nang higit sa 360 ml bawat araw.

Mga Meriendang Maigi para sa Kalusugan ng Ngipin

Para sa mga merienda, pumili ng mga pagkain tulad ng sariwang prutas, mga gulay, keso at nuts na hindi dumidikit sa ngipin. Ang mga madikit na pagkain tulad ng mga tuyong prutas, granola bars, crackers, cereal, tortillas, potato/corn/apple chips at ang ilang mga candy ay dumidikit sa ngipin at nakabubulok sa ngipin. Ang mga pagkaing ito ay mas mabuting kainin kapag makapagsisipilyo ang mga bata ng kanilang ngipin pagkatapos na pagkatapos kumain.

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
Whole grain, walang asukal o kaunting asukal, high fiber cereals	Mga de-latang gulay o prutas na nasa tubig o juice	Regular at light cheeses	Isda at seafood, sariwa o de-lata na nasa tubig o sabaw
Whole grain pasta, brown rice	Oven “fries” o baked potato wedges na may kaunting mantika	Plain o kaya simply flavoured yogurts	Karneng kaunti ang taba at game
Whole grain pancakes, scones, home-made muffins	Mga sariwang salsa	Home-made puddings at custards	Itlog
Plain popcorn	Ilang frozen fruit bars na gawa sa pinigang prutas		Tofu
Kaunting dami ng baked whole grain o corn snacks	Ilang pinatuyong prutas o walang asin na baked potato o veggie chips		Legumes – beans, lentils, peas, dal, falafel
			Peanut at iba pang nut/seed butters
			Plain nuts at mga buto (nang walang dadgag na asin, candy o chocolate)

Mga Halimbawa ng mga Hindi Gaanong Pampalusog na Pagpipilian

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	Cold cuts na maraming taba	Soda, pop, ice tea, fruit “ades”
		Cream cheeses at spreads	Mga produktong pinirito sa maraming mantika	Mga inumin na may caffeine
Maalat na grain at corn snacks, baked o kaya pinirito	Pinirito at/o maalat na potato o veggie chips	Candy flavored ice creams o kaya frozen yogurts	Chocolate o kaya “yogurt” covered nuts	Candies at chocolates
	Deep-fried na mga gulay		Nut o kaya seed candies (halimbawa, sesame snaps)	Mga idinaragdag sa pagkain tulad ng soy sauce, cream cheese, margarine, oils, ketchup, mustard, pickles, olives, jams, honey, cream, butter, atbp.
	Candy coated na prutas			

Ang Pagpili ng mga Pagkaing Mabuti Para sa Kalusugan

Ang pagkain na mabuti para sa kalusugan ay tungkol sa pagkakaroon ng balanse. Kailangan ng mga bata ng iba’t ibang mga pagkain mula sa lahat ng apat na grupo ng pagkain na ipinapakita sa ibaba.

Ang mga table ay nagbibigay ng mga halimbawa ng mga pagkaing mabuti at hindi gaanong mabuti para sa kalusugan. 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 pagkaing ipinapakita sa table na “hindi kasing buti para sa kalusugan” ay maaaring ok para sa mga bata paminsan-minsan, ngunit dapat balansihin ng maraming ibang mga pagkaing mabuti para sa kalusugan.

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.HEALTHYEATINGISINSTORE.CA

Gaano Kabuti sa Kalusugan ang mga Gawi ng Iyong Pamilya?

Ang karamihan ng mga pamilya sa B.C. ay mahusay sa paninigurado na ang kanilang mga anak ay kumakain nang mabuti, at karamihan sa atin ay maaari pang bumuti. Eto ang isang listahan ng mga katanungan na magagamit mo upang pag-isipan kung ano, kung mayroon man, ang maaaring gusto mong baguhin sa iyong tahanan.



- 1 Kumakain ba ang iyong pamilya nang sama-sama kahit isang beses lamang sa karamihan ng mga araw sa linggo?
- 2 Ang iyo bang mga anak ay nag-aalmusal, nanananghalian at naghahapunan, at nagmemerienda nang dalawa hanggang tatlong beses bawat araw?
- 3 Ang lahat ba ng mga kapamilya ay nag-aalmusal?
- 4 Ang lahat ba ng mga kapamilya ay kumakain bawat araw nang kahit 5 servings man lamang ng iba't-ibang mga prutas at gulay na may iba't-ibang kulay?
- 5 Ang lahat ba ng mga kapamilya ay kumakain nang kahit 5 whole grain products man lamang bawat araw?
- 6 Ang mga bata ba ay may 3- 4 na servings ng gatas at mga produkto ng gatas? Ang mga nakatatanda 2-3 servings?
- 7 Ang iyo bang pamilya ay kumakain ng iba't-ibang mga pagkain bawat araw?
- 8 Ang paaralan mo ba ay may inaalok na mga pagpipiliang pagkaing mabuti para sa kalusugan?
- 9 Kinakausap mo ba ang iyong pamilya tungkol sa nakikita nila sa TV? Ito'y mahalaga dahil ang media ay may malaking impluwensiya sa karamihan sa atin at ang mga bata ay mas madaling makombinse kaysa sa mga nakatatanda.
- 10 Nagbibigay-diin ka ba sa mga kakayahan kaysa sa itsura?

Tandaan na iba-iba ang mga hugis at laki ng mga katawan at ang mga mensaheng ibinibigay mo sa iyong mga anak ay maaaring makagawa ng malaking pagkakaiba sa kanilang kompiyansa sa sarili, at sa kung paano nila dapat tingnan ang mundo.

Mahalaga ang Pagtulog

Ang sapat na pagtulog ay isa pang bagay na mahalaga para sa kalusugan. Kung wala ito, ang mga bata ay nagkakaroon ng stress at nagiging masungit – at lalo pang mas madaling sisipunin at magkakaroon ng ibang mga sakit. May lumalabas na bagong impormasyon na nag-uugnay ng kakulangan ng tulog sa pagiging sobrang taba paglaki nila.

Ang mga bata ay nangangailangan ng 10 o 11 oras ng pagtulog bawat gabi. Upang tulungan silang makuha ito:

- > patulugin sila nang halos parehong oras bawat gabi;
- > magtakda ng regular na rutina bago matulog, gamit ang mga nakaka-relaks na mga aktibidad tulad ng pagligo, pagbabasa o pakikinig sa mahinahong tugtugin;
- > siguraduhing ang kuwarto ay malamig, madilim at tahimik;
- > hikayatin ang aktibidad sa araw. Ang pag-eehersisyo nang dalawa o higit pang mga oras bago matulog ay nakakatulong sa mga bata na matulog nang mahimbing;
- > iwasan ang kumain nang marami o ang mga meriendang mabibigat sa tiyan bago matulog;
- > iwasan ang mga pagkain tulad ng chocolate na naglalaman ng caffeine; at
- > iwasan ang panahon sa harap ng screen (TV, computer at video games) isang oras bago matulog. Huwag maglagay ng mga TV at mga computer sa mga kuwarto ng mga bata.



2 | Pisikal na Aktibidad

Ang karamihan ng mga bata sa primary grade ay puno ng sigla. Para sa ilan sa atin, ang pinakamalaking hámon ay ang bawasan ang kanilang kalikutan! Ngunit ang lahat ng aktibidad na iyon ay natural, mabuti para sa kanila, at nagtataguyod ng:

- > paglaki at pagdibelop sa pinakamabuting paraan;
- > pagpapahalaga sa sarili at kompiyansa;
- > mga pagkakataong makipagkaibigan;
- > karagdangang focus at konsentrasyon;
- > malalakas na buto at kalamnan; at
- > isang malusog na puso.

Bilang isang magulang, mapagbabatayan mo ang natural na sigla upang itaguyod ang mga gawi na mabuti para sa

KINAKAILANGANG MATUTO ANG MGA BATA NA KUMILOG SA PAMAMAGITAN NG PAGLALARO NANG WALANG ISTRUKTURA, AT SA PAMAMAGITAN NG MGA LARONG MAY ISTRUKTURA, MGA AKTIBIDAD O ISPORT NA TUMUTULONG SA KANILANG MAGKARON NG MGA PANGKALAHATANG KAKAYAHAN AT MAGKARON NG PUNDASYON PARA SA MGA MAS MAHIRAP NA AKTIBIDAD HABANG SILA'Y LUMALAKI.

kalusugan na magtatagal habang-buhay. Tandaan: ang lahat ng mga paglalaro, may struktura man o wala, ay mabuti. Kailangan lamang ng mga bata ng panahon, lugar at pagkakataong magawa ito.

Pangkalahatang Impormasyon

Inirerekomenda ng Physical Activity Guide to Healthy Active Living sa www.hc.sc.gc.ca/hppb/paguide na magkaroon ang mga bata ng 90 minuto ng pisikal na aktibidad bawat araw

- > Dapat silang “hingalin” sa one third nito, sa aktibidad tulad ng takbuhan, habulan, follow the leader, mga relay, soccer, swimming o skiing.
- > Ang ibang two thirds ay dapat banayad na aktibidad tulad ng pagbisikleta, scooting, paglalaro sa playground, pagsayaw, skating o kaya paglukso. Kailangan din ng mga bata ng iba't-ibang mga uri ng aktibidad para lumaki at magdibelop sa paraang pinakamabuti sa kanila.
- > Ang mga pangmatagalang aktibidad tulad ng pagtalun-talon, paglukso, pagtakbo, pagtalon, skating, swimming at pagbisikleta ay gumagamit ng malalaking grupo ng kalamnan at nagdudulot ng mga malulusog na puso at baga.
- > Ang mga aktibidad sa pleksibilidad, tulad ng pag-swing sa monkey bars, pagsalo, pagsipa, paghagis, paggulong-gulong, tumbling at gymnastics ay nakakatulong panatilihinang malusog ang mga kasu-kasuan at mga kalamnan sa pamamagitan ng pagkilos sa kanila sa lahat ng klaseng paraan.
- > Ang mga aktibidad na nangangailangan ng lakas, tulad ng pag-akyat, pag-swing at pagkarga ng mga backpack ay nagpapalakas sa mga buto at kalamnan.

Kung ang iyong anak ay aktibo na, maaari mong laktawan ito kung gusto mo at basahin ang mga maaaring gawin upang maging aktibo nang sama-sama, bilang isang pamilya.

Kung ang iyong anak ay hindi gaanong aktibo, matutulungan mo siyang unti-unting maging aktibo nang hanggang 90 minuto bawat araw. Magsimula sa nagagawa nila nang madali – at gawin itong masaya. Pagkatapos ay dagdagan ang kanilang pang-araw araw na aktibong panahon nang 10 - 15 minuto bawat buwan. Patuloy na basahin ang mga tip at ang mga maaaring gawin upang maisagawa ito.

Hikayatin Sila

Ang pinakamahusay na paraan upang gawing excited ang mga bata tungkol sa aktibidad ay ang ipakita sa kanila kung gaano ito kasaya – at tandaan na ang “pagkakaroon ng kasiyahan” ay depende sa kung sino ang kausap. Kausapin sila tungkol sa:

- > mga uri ng aktibidad o mga kilos na nagbibigay-kasiyahan sa kanila;
- > kung gusto nilang maging aktibo nang mag-isa, kasama ang isang kaibigan, o bilang bahagi ng isang grupo; at
- > kung nais nilang manatili sa bahay o magpunta sa ibang mga lugar upang subukan ang mga bagong bagay.

Maghanap ng mga aktibidad na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong matuto at magkaroon ng kasiyahan, at na angkop para sa kanilang edad, laki at kung gaano sila kahusay. Huwag gaanong magkaroon ng mga patakaran at mga hadlang at hikayatin ang paglahok. Tandaan: hindi sabay-sabay ang paglaki at pagdibelop ng mga bata, at ang kanilang mga interes ay nagbabago habang tumatagal. Kaya't maigi ang regular na makipag-usap sa kanila tungkol sa mga pagpipiliang aktibidad.

Paano Magsisimula

Ang ilang mga bagong aktibidad ay hindi nangangailangan ng maraming kagamitan o paghahanda. Maaari itong maging kasing dali nang lumabas sa back yard o sa park upang maglaro.

Ngunit maraming mga bata sa mga primary grade ang interesado sa organisadong isport, mga klase at mga aktibidad na nangangailangan ng kaunti pang istruktura. Eto ang ilang mga simpleng tip para magsimula.

- > Kung mayroon kang anumang mga inaala tungkol sa kalusugan at kaligtasan ng iyong anak, magpunta muna sa doktor.
- > Mag-umpisa nang dahan-dahan. Mahalaga ang maranasan ng mga bata ang tagumpay. Kung hindi, maaaring sobra ito para sa kanila at baka sila umayaw.
- > Para sa mga batang hindi gaanong aktibo, magsimula sa 30 minuto bawat araw ng banayad na aktibidad – na maiipon sa pamamagitan ng mga maiikling aktibidad na 10 minuto o higit pa.
- > Tandaan ang mga ginagawang aktibidad sa buong araw hanggang umabot ng 90 minuto paunti-unti.

ANG KARAMIHAN NG K-3 NA MGA BATA AY MASYADO PANG BATA UPANG PUMILI NG IISA LAMANG NA AKTIBIDAD O KAYA ISPORT. HIKAYATIN SILANG SUBUKAN ANG IBA-IBANG MGA AKTIBIDAD KUNG SAAN MASUSUBUKAN AT MARARANASAN NILA ANG IBA'T-IBANG MGA KILOS.



GAWING MOTIBADO
ANG IYONG MGA ANAK
AT HIKAYATIN SILANG
KUMILOS, SUBUKAN
ANG MGA BAGAY
AT MAGING AKTIBO.
TANDAAN NA MAINAM
ANG LAHAT NG KILOS.



(Maaari mong gamitin ang Weekly Log sa likod ng booklet na ito.)

- > Bago ng isang aktibidad, hayaan ang iyong anak na mag-warm up gamit ang ilang mga simpleng pagbabanat. Mag-cool down pagkatapos sa pamamagitan ng pagbagal sa bilis ng aktibidad at pagbanat sa lahat ng mga kalamnang ginamit.
- > Siguraduhing umiinom sila ng tubig – bago ng aktibidad, habang ginagawa ito, at pagkatapos nito.
- > Gawin ang mga simpleng pag-iingat. Siguraduhing ang anumang kagamitan o protective gear (kagamitan sa isport na nagbibigay-proteksyon) ay nasa maayos na kondisyon at kasya o wasto ang fit. Sa labas, protektahan sila mula sa araw gamit ang mga sombrero, sunglasses at sunscreen.

Ang Aktibong Pamilya

Hindi madali ang magsingit ng aktibidad sa iyong sariling araw - at gayun din sa araw ng iyong mga anak. Ang mahalagang tandaan ay ang planuhin ito at gawin itong isang priyoridad. Dahil kung tutuusin, ito’y isang mahalagang bahagi ng kalusugan at kabutihan ng pakiramdam ng iyong pamilya, ngayon at para sa kinabukasan. Eto ang ilang mga tip at mga maaaring gawin upang maging aktibo nang sama-sama bilang isang pamilya.

- > Gawing masaya ang mga pang-araw-araw na gawain – lumundag at lumukso habang dala-dala mo ang mga groseri, habang naghahanda ng mesa o nagliligpit ng kalat.
- > Kumilos at sumayaw habang binibigkas ang iyong mga ABKD at mga 1-2-3 gamit ang paboritong tugtugin ng iyong mga anak, o gumawa ng mga hugis ng letra gamit ang inyong mga katawan habang kinakanta ninyo ang buong alphabet.
- > Gamitin ang mga panahong tag-ulan at ibang mga “down” time upang gumawa ng mga listahan ng mga bagay na gagawin. Ang ilang mga aktibidad na maaaring gawin sa loob ay mga bagay tulad ng twister, pagpalo sa mga lobo, paglaro ng tagu-taguan o paggawa ng isang obstacle course. Ang ilang mga halimbawa ng mga aktibidad na magagawa sa labay ay ang pangongolekta ng mga dahon gamit ang rake at pagtrabaho sa bakuran, nature walks, paghahardin, pagpitas ng berry o mga scavenger hunt (paghahanap ng mga bagay na itinatago).
- > Manatili pagkatapos ng eskuwela at maglaro sa playground o kaya humintô sa isang park o

recreation facility (pasilidad para sa panlibangan) papunta o pabalik sa paaralan.

- > Magplano ng ilang may istrukturang panahon ng paglaro upang tulungan silang magdibelo ng mga madadaling “locomotor” skills tulad ng pagtakbo, paglukso at pagtalon – at “manipulative” skills tulad ng paghagis, pagsalo, pagsipa, pagpalo, paggulong-gulong at pagtalbog ng isang bola. Patuloy na gawing nakatutuwa ang mga aktibidad sa pamamagitan ng pagbago ng bilis, ng direksyon ng kilos at kinakailangang puwersa.
- > Kapag nagplaplano ka ng mga bakasyon, piliin ang mga destinasyon kung saan maaaring bahagi ng bawat araw ang pisikal na aktibidad.
- > Ang isa pang mahusay na paraan upang maging aktibo bilang isang pamilya ay ang pumili ng isang kunwa-kunwaring destinasyon, tingnan kung gaano kayo katagal kailangang maglakbay upang makarating doon, isulat ang distansiya na nalakbay ng mga kapamilya bawat araw.

Kapag nakarating na kayo sa inyong destinasyon, ipagdiwang ninyo nang sama-sama ang inyong nagawa sa pamamagitan ng isang makabuluhang gantimpala.

Ang Aktibong Paaralan

Hikayatin ang iyong anak na:

- > maglakad, mag-in-line skate, mag-scoot o magbisikleta papunta sa paaralan;
- > lumahok sa mga extra-curricular activities (mga aktibidad sa paaralan maliban sa pag-aaral) tulad ng Bike Smart Program, Jump Rope for Heart, Terry Fox Run o Action Schools! BC na mga aktibidad;
- > lumabas sa recess at tanghali at kumilos - lumukso, tumakbo, tumalon, umakyat, maghabulan, magpiko, sumipa ng bola o anumang magpapakilos sa kanila; at
- > pag-usapan ang ginawa nila sa paaralan. Ito’y mahusay na paraan upang simulan ang pag-uusap tungkol sa dami ng pisikal na aktibidad na kanilang ginagawa.

Ang Aktibong Transportasyon

Tulungan ang iyong buong pamilya – at ang kapaligiran – sa pamamagitan ng pagbawas sa pagmamaneho. Maglakad, mag-jogging, magbisikleta, mag-scoot o in-line skate.



MAGING PAGLALAKAD,
PAGBISIKLETA,
PAGTAKBO O
SWIMMING – KAPAG
KINAKAILANGAN ANG
SAFETY EQUIPMENT
– SIGURADUHING
SUOT ITO NG IYONG
MGA ANAK, AT NA
TAMA ANG FIT NITO!



- > Planuhin ang gagawin upang maisingit ang karagdagang travel time sa iyong iskedyul.
- > Sa gabi pa lamang ay ihanda na ang anumang safety equipment (mga helmet, mga elbow pad, reflective gear, atbp.).
- > Isuot ang kasuotang wasto para sa panahon.
- > Rebyuhin at sundin ang mga patakaran sa kaligtasan sa daan.

Ang Aktibong Komunidad

Maraming iba't-ibang mahusay na paraan upang maging aktibo sa iyong komunidad, halimbawa.

- > Maglakad o magbisikleta papunta sa malapit na park upang maglaro, pakainin ang mga ibon, o kaya puntahan ang mga bagong trail. Nakapagtataka kung ilang mga bagay ang magagawa na napakalapit sa tahanan.
- > Bisitahin ang mga municipal o regional parks at lumahok sa kanilang mga programa sa komunidad at sa mga nature program.
- > Lumahok sa iyong lokal na komunidad o recreation centre para sa mga aktibidad tulad ng swimming at skating.
- > Lumahok sa mga event sa komunidad tulad ng mga pagdiriwang ng Canada Day.
- > Mag-asikaso ng isang block party o nagbibigay-hamon na aktibidad kasama ng iyong mga kapitbahay. Ito'y mahusay na paraan upang lumabas ang lahat at magsaya nang sama-sama.

Mga Tip para sa mga Magulang

Eto ang ilan pang mga maaaring gawin upang hikayatin ang iyong mga anak na maging aktibo bawat araw.

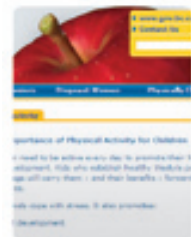
- > Maging isang mabuting role model. Makipaglaro sa iyong mga anak - magpalipad ng saranggola, maglaro ng catch, mag-basketball, maghabulan o gawin ang inyong mga sariling laro, basta ba kumikilos kayo.
- > Ikaw mismo ay dapat maging aktibo; ipakita kung gaano kadali at kasiya-siya ito.
- > Magbigay ng mga regalo na naghihikayat ng pisikal na aktibidad, tulad ng skipping rope, mga bola, mga racket, mga bat, mga bisikleta at sidewalk chalk upang mag-drawing ng mga laro sa playground sa driveway sa tahanan.

- > Tulungan ang mga batang hindi gaanong aktibo na pumili ng tamang aktibidad upang iakmâ sa kanilang personalidad, mga interes at makakayanggawin.
- > Limitahan ang panahon sa harap ng screen. Ang bawat oras na ang iyong anak ay nasa harap ng TV o computer ay panahong hindi nakukuha ang mga benepisyo ng pisikal na aktibidad. Hikayatin ang mga anak na tumayo man lamang at kumilos nang ilang mga minuto bawat kalahating oras.
- > Itaguyod ang FUNDamentals ng kilos sa pamamagitan ng paglaro at mga simpleng laro. Tandaan na ang pisikal na aktibidad ay hindi kinakailangang isang kompetisyon.
- > Tulungan ang iyong mga anak na masundan ang kanilang mga aktibidad upang makita nila na sila'y nagtatagumpay at itaguyod ang ibang mga gawi na mabuti para sa kalusugan. Maaari mong gamitin ang Weekly Log sa Pagkain na Mabuti para sa Kalusugan at Pisikal na Aktibidad sa likod ng booklet na ito, o tulungan ang iyong mga anak na gumawa ng kanilang sarili.

3 | Mga Website at Iba Pang mga Mapagkukunan ng Impormasyon

Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan

- > ActNow BC
www.actnowbc.gov.bc.ca
- > Canada's Food Guide to Healthy Eating
www.hc-sc.gc.ca
- > Dial-a-Dietitian
www.dialadietitian.org o kaya 1-800-667-3438
- > Eat Well, Live Well™ – Make Nutrition Come Alive
www.dietitians.ca/eatwell
- > Healthy Eating is in Store – Label Reading
www.healthyeatingisinstore.ca
- > Healthy Schools Resources
www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm





- > Healthy Schools Food Guidelines
www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf
- > Making It Happen: Healthy Eating At School
www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html
- > Impormasyon para sa mga Magulang tungkol sa Pagpapahalaga sa Sarili at Pagtingin sa Katawan
www.missionnutrition.ca
- > Concerned Children's Advertisers – Turuan ang iyong anak na malaman kung ano talaga ang mga mensahe ng media
www.cca-kids.ca
- > Mga Farmers Market sa BC
www.bcfarmersmarket.org/web/index.htm
- > Community Gardens
www.cityfarmer.org/communitygarden7.html
- > Community Kitchens
www.communitykitchens.ca

Pagtulog

- > Canadian Sleep Society
www.css.to/sleep/index.htm
- > National Sleep Foundation
www.sleepforkids.org/html/traps.html

Pisikal na Aktibidad

- > ActNow BC
www.actnowbc.gov.bc.ca
- > Action Schools! BC
www.actionschoolsbc.ca
- > Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Children, Youth and Families
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/
- > Healthy Active Living for Children and Youth
www.caringforkids.cps.ca
- > Canadian Health Network
www.canadian-health-network.ca
- > Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance (CAHPERD)
www.cahperd.ca
- > Ready Set Go
www.readysetgo.org
- > The Way to Go!
www.waytogo.icbc.bc.ca
- > Go for Green: Active and Safe Routes to School
www.goforgreen.ca
- > Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)
www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/HOP/Frameset.htm

Weekly Log ng Pagkain na Mabuti Para sa Kalusugan

Para sa bawat araw ng linggo, lagyan ng tsek ang isang prutas at isang gulay para sa bawat serving ng mga prutas at/o mga gulay na kinakain ng iyong anak. (1 serving = 1/2 tasa ng fruit juice; 1/2 tasa ng hindi luto, luto, frozen o de-latang prutas o gulay; o kaya 1 sariwang prutas o gulay na katamtaman ang laki.) Subukan ang kahit limang serving man lamang bawat araw.

Mag-enjoy at magsaya - kaya mo itong gawin!

Araw sa Linggo	Ang Kumain Nang Mabuti Para sa Kalusugan				
Linggo					
Lunes					
Martes					
Miyerkules					
Huwebes					
Biyernes					
Sabado					

Ang bawat retrato ay kumakatawan sa 1 serving ng prutas at/o gulay

Ano ang kinain mo?

Bilangin ang kabuuang bilang ng mga may tsek para sa mga gulay/veggie na serving.

Pagkain na Mabuti Para sa Kalusugan: _____/35 servings




































(inirerekomandang pinaka-kaunting bilang ng serving ng mga prutas at gulay bawat linggo)

Weekly Log ng Pisikal na Aktibidad

Hikayatin ang iyong anak na maging aktibo ng kahit 90 minuto man lamang bawat araw.

Lagyan ng tsek ang isang simbolo para sa bawat 15-minutong panahon ng pisikal na aktibidad.

Mag-enjoy at magsaya - kaya mo itong gawin!

Araw sa Linggo	Pisikal na Aktibidad					
Linggo						
Lunes						
Tuesday						
Miyerkules						
Huwebes						
Biyernes						
Sabado						

Ang bawat simbolo ay kumakatawan sa 15 minuto ng aktibidad

Ano ang nagawa mo?

Bilangin ang kabuuang bilang ng mga may tsek para sa pisikal na aktibidad.

Pisikal na Aktibidad _____/42 15-minutong panahon ng pisikal na aktibidad

(inirerekomendang pinaka-kaunting bilang ng 15-minutong panahon ng pisikal na aktibidad na naipon sa buong linggo)



BRITISH
COLUMBIA

The Best Place on Earth