

MALNUTRISYON PATULOY NA LABANAN, FIRST 1000 DAYS TUTUKAN!

#Laking1000 #2021NutritionMonth #First1000Days

Sa buwan ng Hulyo, nutrisyon ang pangunahing pokus para sa ating kalusugan. Sa ika-47 na Nutrition Month, tuunan natin ng pansin ang tamang nutrisyon para sa pamilya lalo na sa mga anak.

Mayroong 3 uri ng malnutrisyon:

- Undernutrition
- Overnutrition
- Micronutrient Deficiency

Ito ay nagdudulot ng kakulangan (wasting) o labis (obesity) na timbang, kakulangan sa tangkad (stunting) at marami pang ibang sakit.

Halos ¼ ng ating populasyon ang walang makain at lagpas kalahati ng bansa ay nakakaranas ng kahirapan sa pagkaroon ng sapat na pagkain.

Dahil dito, mahalaga ang wastong nutrisyon sa pamilya lalo na sa mga bata na edad 2 pababa. Bilang pagtugon sa hamon ng Nutrition Month, magbibigay kami ng ilang mahalang tip sa wastong pagkain bilang isang pamilya.

Tip 1: Ugaliing gawing kalahati ng inyong pinggan ang prutas at gulay. Di laman nagdagdag ng kulay at lasa ang mga ito. Nakakatulong din ito sa pag bigay ng sapat na dietary fiber, bitamina at mineral.



Tip 2: Maging aktibo. Madaming benepisyong pangkalusugan ang regular na ehersisyo. Siguraduhing makapag ehersiyong ng di kukulang sa 30 minuto kada araw.



Tip 3: Pagkain ng sabay-sabay bilang isang pamilya. Ilang beses sa isang linggo, kumain ng sabay-sabay. Huwag gagamit ng cellphone o manood ng TV upang ma-enganyo mag-usapan at magsalu-salo. Maaring gawin din itong pagkakataon upang maturuan ng tamang nutrisyon ang mga anak.



Tip 4: Bawasan ang mga pagkaing may karagdagang asukal. Ang mga pagkaing may dagdag na asukal ay nagsisilbing "empty calories" na siyang nagdudulot ng labis na pagtaas ng timbang. Ugaliing basahin ang nutrition labels sa inyong mga pagkain. Iwasan ang paginom soft drinks o powdered juice drinks.



Tip 5: Kumain ng mas masustansyang merienda. Nakakatulong magsustain ng energy ang masustansyang merienda. Imbes na kumain ng pagkaing may dagdag na asukal tulad ng candy, ice cream atbp, kumain ng kombinasyon ng prutas, gatas, gulay at mga pagkaing madaming protein.



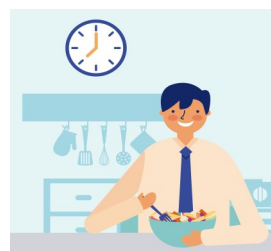
Tip 6: Uminom ng mas maraming tubig. Sa halip na uminom ng soft drinks, ugaliing uminom ng higit sa 8 baso ng tubig kada araw.



Tip 7: Magluto ng pagkain. Mas matipid ang pagluto ng pagkain sa bahay. At dahil ikaw ang nakakapili ng gusto mong lutuin, maaring pumili ng sangkap na mas masustansya para sa iyong pagkain.



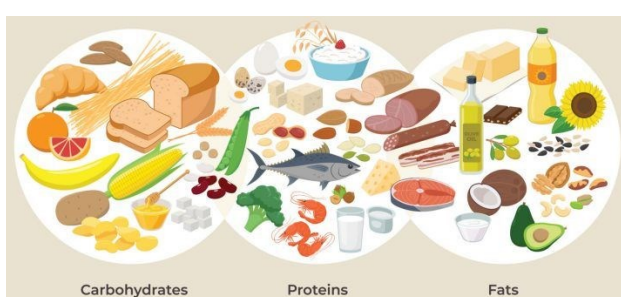
Tip 8: Huwag magmadali kapag kumakain. Ang paglaan ng oras para makakain ng maayos at manamnam ang lasa ng pagkain ay mayroon positibong epekto sa ating pakiramdam at sa dami ng iyong nakakain.



Tip 9: Kumain ng sapat na almusal. Ang almusal ang pinaka-importanteng oras ng pagkain. Ang pagkain ng tama at husto sa almusal ay nakakatulong sa pagbigay ng sapat na lakas sa kabuuan ng araw.



Tip 10: Carbohydrates, Protein at Fat. Ito at 3 pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng ating katawan. Ang bawat isa may ginagampangang tungkulin upang mapanatiling malusog ang bawat isa. Huwag tatanggalin ito sa ating kinakain sa pang araw-araw. Ang mahalaga ay kumain tayo ng sapat. Huwag matakot na hindi kumain ng karne dahil ang ibang gulay ay mayaman sa protein.



BONUS! DIETS at SUPPLEMENTS. Huwag kakalimutang humingi ng payo sa iyong doktor o nutritionist bago magsimula ng kahit anong diet o supplements. Maaring magkulang sa sustansya ang iyong pagkain kapag bigla kang magsimula ng mga "Fad Diet" o maaring masobrahan naman sa ibang vitamins at minerals kapag nagsimulang uminom ng supplements ng walang payo ng iyong doktor. Tandaan, gaya ng kahit anong gamot, mayroon side effects kapag nagkaroon tayo na labis na vitamins at minerals sa katawan.