 Filipino

Pagkain ng Masustansya *para sa* Malusog na Sanggol

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

MGA NILALAMAN

Introduksyon .... pg. 3

Maikling pagsusulit: Masustansyang pagkain para sa malusog na sanggol .... pg. 4

Mga sagot .... pg. 6

Gaano karami ang madadagdag sa iyong timbang? .... pg. 8

Gaano kabilis ang pagdagdag sa iyong timbang? .... pg. 10

Paano nakaaabot sa pamantayan ng Canada's Food Guide ang kinaugalian mo sa pagkain? .... pg. 12

Pagkain ng Tama batay sa Canada's Food Guide .... pg. 14

Mga nutriyenteng nagpapalusog sa sanggol .... pg. 16

Pagkain ng puro gulay .... pg. 21

Mayroon bang hindi dapat kainin? .... pg. 22

Ingatan ang sarili at ang sanggol mula sa nakalalasong pagkain .... pg. 25

Ang iyong talaarawan ng pagkain .... pg. 26

Kapag masama ang pakiramdam mo .... pg. 28

Dapat ka bang maging aktibo sa pisikal habang nagdadalang-tao? .... pg. 32

Resipe .... pg. 33

Dapat ka bang humingi ng karagdagang tulong sa nutrisyon? .... pg. 34

Binabati ka!!

Ikaw ay magkakaroon ng anak

Ang paggawa ng tamang pasiya may kinalaman sa kalusugan ay mas mahalaga ngayon. Upang manatiling maganda ang pakiramdam, kumain ng tama at manatiling aktibo. Mas malaki ang tsansa mo na magkaroon ng isang malusog na sanggol.

Madali para sa karamihan sa mga babae ang gumawa ng tamang pagpapasiya sa kalusugan habang nagdadalang-tao. Maraming mabubuting dahilan kung bakit dapat kumain sa masustansyang paraan.

Ang pagkain ng masustanya habang nagdadalang-tao:

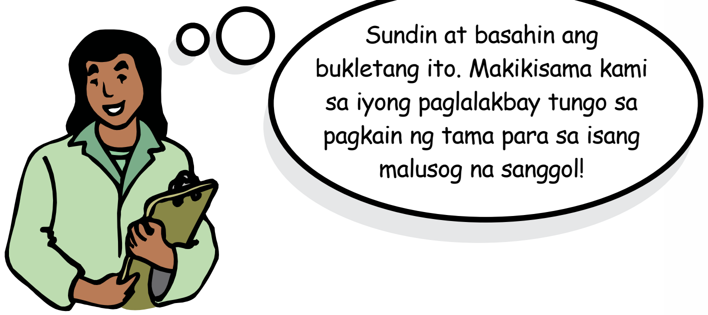
- ♥ Nagbibigay ng kinakailangang nutrisyon a iyong anak upang siya ay lumaking malusog
- ♥ Pinaliliit ang tsansang magkarooon ka ng problema sa kalusugan gaya ng mataas na presyon ng dugo o mababang *iron*.
- ♥ Tinutulungan kang makuha ang tamang timbang
- ♥ Tinutulungan kang madamang mabuti ang iyong kalagayan
- ♥ Tinutulungan ka at ang iyong pamilya na mapasulong ang pagkain ng tama habang buhay

Masasagot ng bukletang ito ang maraming katanungan sa pagkain ng tama habang ikaw ay nagdadalang-tao. Upang masulit ang bukletang ito:

- ♥ Maglaan ng panahon sa pagbabasa nito.
- ♥ Sagutan ang maiikling pagsusulit at gawain habang binabasa.
- ♥ Subukan ang ilang resipe.

Ang ilan sa mga mababasa at makikita mo sa bukletang ito ay maaaring di pamilyar sa iyo - gaya ng mga bagong impormasyon, bagong gabay sa pagdadalang-tao, bagong pagkain at resipe at mga bagong tipo ng serbisyo o organisasyon.

Kapag may katanungan o nangangailangan ng karagdagang tulong Kausapin ang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan (doktor, obstetrician, nars, komadrona, dayetisyan o nutrisyonist). Maaari ka ring tumawag sa iyong lokal na Departamento sa Pampublikong Pangkalusugan o Sentro ng Pangkalusugan sa Komunidad.



Pagsusulit:
Malusog na Pagkain para sa Malusog na Sanggol

Tingnan natin kung masasagot mo ang maikling pagsusulit sa pagkain ng masustansya Tama o Mali.

(Pagkatapos tingnan ang tamang sagot sa susunod na pahina)

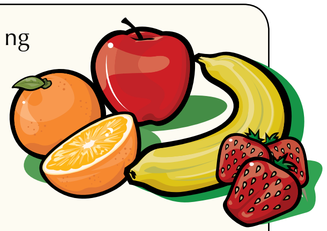
	TAMA	MALI
1. Ngayong nagdadalang-tao ka kinakailangan mong kumain ng doble.	❏	❏
2. Kailangan mo ng karagdagang iron sa panahon ng pagdadalang-tao.	❏	❏
3. Ang pag-inom ng gatas ang tanging paraan upang makuha ang calcium at bitamina D para sa matibay na buto ng inyong sanggol.	❏	❏
4. Hindi dapat kumain ng isda habang nagdadalang-tao.	❏	❏
5. Kahit na kumakain ng tama kailangan mo pa ring uminom ng prenatal mulitvitamin.	❏	❏

Ang pagnanasang kumain ay normal. Pwede namang kumain ng sitsirya paminsan-minsan. Ngunit mag-ingat. Kapag naparami ang kain mo hindi mo makukuha ang nutriyente na kailangan mo at ng iyong sanggol. Tataba ka ng husto.

Paminsan-minsan nagnanasang kumain ang mga nagdadalang-tao ng mga bagay na hindi pagkain. Makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan kapag nangyari ito.

Mga sagot

1. MALI. Kailangan mo ng karagdagang pagkain sa panahon ng pagdadalang-tao. Ngunit, hindi mo kailangang kumain ng doble. Sapat na ang karagdagang dalawa hanggang tatlong hain/bahagi* bawat araw. Para sa halimbawa sa *Food Guide Serving* tingnan ang pahina 14. Pumili ng masustansyang meryenda. Subukang ipalaman sa pita ang yogurt at prutas, o ipalaman ang hummus at gulay sa pita. Gamitin ang *Canada's Food Guide* sa pahina 14 upang matulungan sa pagpili ng masustansyang pagkain. Tandaan, pakiramdaman ang iyong katawan - kumain kapag gutom at huminto kapag busog.

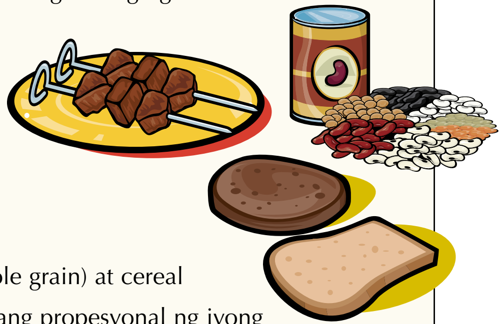


2. TAMA. Kailangan mo ng karagdagang *iron* sa panahon ng pagdadalang-tao. Ginagamit ng katawan ang *iron* para paramihin ang pulang selula ng dugo na nagdadala ng oksiheno at iron sa sanggol. Kung kulang ng *iron* ang ina maipanganganak ang sanggol na may mababang *iron*. Makararanas ka rin ng pagkapagod at panghihina.

   Pumili ng pagkain mataas sa *iron*, gaya ng:

   - Mapulang karne na walang taba
   - Luto o de-latang tulya
   - Patani at lentehas
   - Tinapay na gawa sa buong butil (Whole grain) at cereal

   Gayundin, makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng iyong kalusugan may kinalaman sa pag-inom ng mga bitamina na may iron.



3. MALI. Mga mapagkukunan ng calcium bukod sa gatas Mga halimbawa:

   - Nilahukan (Fortified) na inuming soya
   - Yogurt
   - Keso

Ibang mapagkukunan ng calcium:

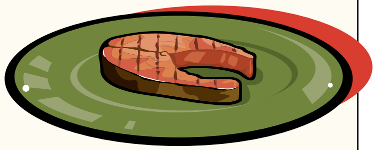
- Tokwa
- Patani
- Salmon at sardinas kasama ang tinik
- Almendras

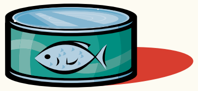
Iilan lamang ang mga pagkaing mapagkukunan ng bitamina D. Ang ilang pinagmumulan ng bitamina D:

- Gatas
- Nilahukan(Fortified) na inuming soya
- Yogurt na may bitamina D
- Margarina
- Isda

Upang makuha ang sapat na bitamina D, inirerekomenda ng *Canada's Food Guide* na uminom ng 500mL(2 tasang) gatas o nilahukan (fortified) na inuming soya araw-araw.

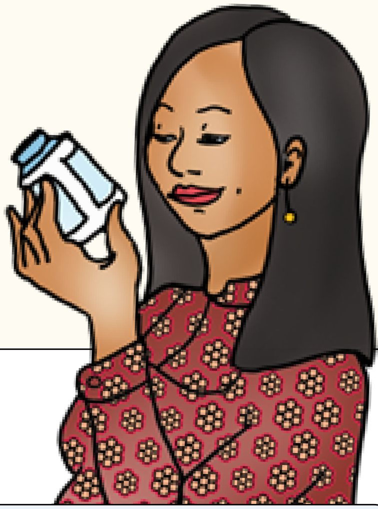
4. MALI. Inirerekomenda ng *Canada's Food Guide* na kumain ng hindi bababa sa dalawang hain/bahagi na isda bawat linggo. Ang isang hain/bahagi ay 75 gramo(2 ½ oz). Ang isda ay mainam na pinagmumulan ng omega-3, isang mahalagang taba na mabuti para sa utak , nerbiyos at mata ng sanggol. Karamihan sa isda ay ligtas kainin ngunit may ilang isda na may mataas na antas ng asoge (mercury) na nakapipinsala sa lumalaking sanggol. Kailangang limitahan ang pagkain ng gayong mga isda.. Tingnan ang pahina 24 upang malaman kung paano lilimitahan ang pagkain ng isdang may asoge.





5. TAMA. Kinakailangan mo ng karagdagang nutriyente gaya ng *folic acid (folate)* at iron kapag nagdadalang-tao. Upang makuha ang karagdagang nutriyente, kumain mula sa lahat ng grupo ng pagkain batay sa *Canada's Food Guide*, at uminom ng *prenatal multivitamin* na may *folic acid* at *iron* araw-araw. Makipag-usap sa nangangalaga ng kalusugan kung gaano karaming *folic acid* at *iron* ang kakailanganin mo.

   Mga pagkaing mayaman sa *folate* ay ang patani at lentehas, *spinach*, katas ng kahel at pinya, mani, melon, abokado atbp.



Ano ang Food Guide Serving*?

Ang *Food Guide Serving* ay ang wastong dami ng pagkain na kailangan ayon sa *Canada's Food Guide*. Ang *Food Guide Serving* ay tutulong na maunawaan ang dami at uri ng pagkain na inirerekomendang ihain araw-araw mula sa iba't-ibang grupo ng pagkain.

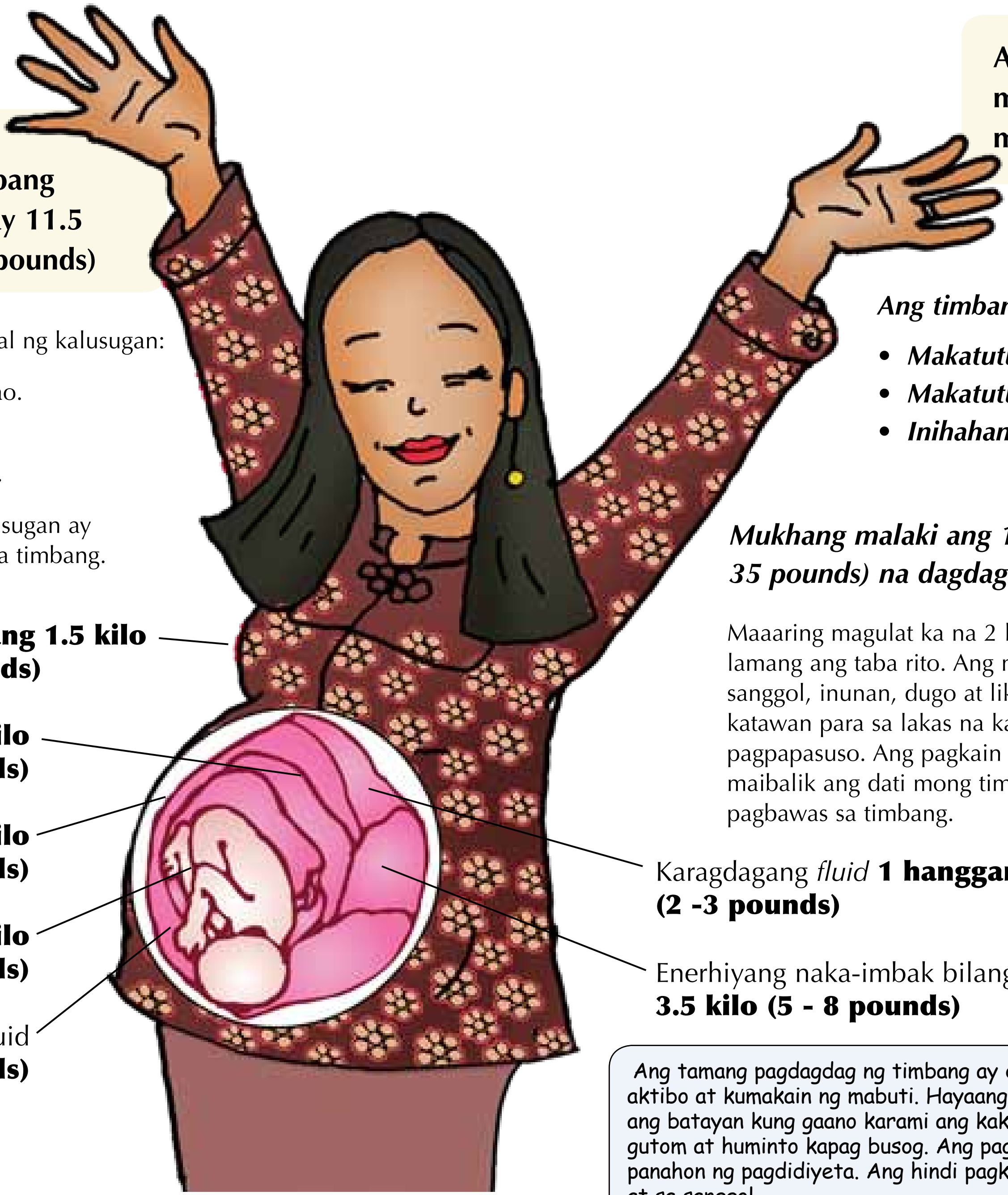
Ilan ang dapat madadagdag sa iyong timbang?

Para sa maraming babae, ang tamang dagdag sa timbang habang nagdadalang-tao ay 11.5 hanggang 16 kilo(25 – 35 pounds)

Kausapin ang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan:

- Kung payat o mataba bago magdalang-tao.
- Kung mababa sa edad na 17
- Kung nagdadalang-tao sa kambal o tatlo.

Ang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan ay magmumungkahi ng mainam na dagdag sa timbang.



Ang dagdag na timbang ay mahalaga para sa isang malusog na pagdadalang-tao.

Ang timbang na nadagdag sa iyo:

- ***Makatutulong sa paglaki ng sanggol.***
- ***Makatutulong sa mabuting pakiramdam.***
- ***Inihahanda ang iyong katawan sa pagpapasuso.***

Mukhang malaki ang 11.5 hanggang 16 kilo (25 hanggang 35 pounds) na dagdag timbang. Paano ako magpapapayat?

Maaaring magulat ka na 2 hanggang 3.5 kilo (5 hanggang 8pounds) lamang ang taba rito. Ang natitirang dagdag timbang ay mula sa sanggol, inunan, dugo at likido. Nag-iimbak ng taba ang iyong katawan para sa lakas na kakailanganin sa pagdadalang-tao at pagpapasuso. Ang pagkain ng tama at pagiging aktibo ay tutulong na maibalik ang dati mong timbang. Mapabibilis ng pagpapasuso ang pagbawas sa timbang.

Ang tamang pagdagdag ng timbang ay di alalahanin kung ikaw ay aktibo at kumakain ng mabuti. Hayaang ang gana mong kumain ang batayan kung gaano karami ang kakainin mo. Kumain kapag gutom at huminto kapag busog. Ang pagdadalang-tao ay hindi panahon ng pagdidiyeta. Ang hindi pagkain ay makasasama sa iyo at sa sanggol.

Gaano kabilis tumaba?

Mahalagang magbigay pansin kung gaano kabilis ang pagtaba. Ang pagtaba ay mabagal sa unang tatlong buwan ng pagdadalang-tao. Ang 1 hanggang 3.5 kilo (2 hanggang 8 pounds) ay normal. Ang iyong sanggol ay maliit ngunit mabilis na nabubuo. Ang pagkain ng tama ay napakahalaga sa unang bahagi ng pagdadalang-tao.

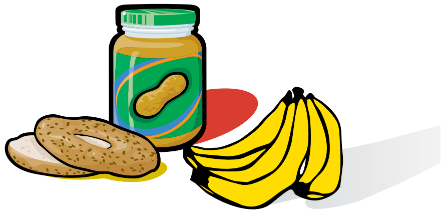
Sa mga susunod na bahagi ng iyong pagdadalang-tao, ang sanggol ay patuloy na nabubuo at lumalaki. Ang iyong timbang ay unti-unting madadagdagan. Asahan mo ang karagdagang timbang na ½ kilo(1pound) sa loob ng isang linggo. Ang pagkain ng tama at pananatiling aktibo ay tutulong na makuha ang tamang dagdag sa timbang.

Ang unti-unting dagdag sa timbang ay tanda ng malusog na pagdadalang-tao. Kausapin ang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan kapag higit sa ½ kilo(1pound) ang dagdag sa timbang mo bawat linggo, o mas mababa.

Kabilang sa isang balanseng pagkain ang lahat ng apat na grupo ng pagkain mula sa *Canada's Food Guide*. Ang mga panghimagas gaya ng keyk, minatamis at sorbetes ay mataas sa kaloriya, taba at asukal. Ang *Food Guide* ay nagrerekomendang limitahan ang ganitong uri ng pagkain. Ngunit, hindi makasasama ang paminsan-minsang pagkain ng panghimagas. Basta pumili ng masustansyang panghimagas palagi. Masiyahan sa isang sariwa, nagyeyelo o de-latang katas ng prutas na walang asukal. Subukang ipagsama ang prutas at yogurt.

Pasado ba sa *Canada's Food Guide* ang nakagawian mo sa pagkain?

❑ **Kumakain ka ba ng regular kasama ang almusal?**
Kapag lumiban sa pagkain gayundin ang sanggol mo! Subukang kumain tuwing tatlo hanggang apat na oras.
Siguraduhing mag-almusal dahil buong magdamag kang walang kain.



❑ **Nagmemeryenda ka ba ng masustansiya?**
Pumili ng masustansyang meryenda para sa karagdagang nutriyente at kaloriya na kailangan mo. Subukan ito:

- Pinaghalong prutas at yogurt
- *Hummus* at buong trigong pita
- Mantikilyang galing sa mani at saging ipalaman sa buong butil na tinapay(pandesal).

❑ **Kumakain ka ba ng higit sa isang berde o madilaw na gulay bawat araw?**
Pumili ng makulay na gulay at prutas.

- Mayaman sa *folate* ang matingkad na berdeng gulay. Pumili ng *broccoli*, petsay o *bok choy* at *spinach*
- Mayaman sa *beta-carotene* ang kulay kahel na gulay. Ginagawang bitamina A ng ating katawan ang *beta-carotene*. Masiyahan sa pagkain ng karot, kamote at kalabasang dilaw.

❑ **Kalahati ba ng iyong produktong butil bawat araw ay gawa sa buong butil (whole grain)?**
Subukan ang mga pagkaing ito, sa halip na ang dinalisay na produktong butil(gaya ng puting tinapay) Mataas ito sa fiber, bitamina at mineral:

- Buong butil na tinapay
- Otmil
- *Cereal* na darak
- Kayumanggi at ligaw na bigas (wild rice)
- Buong trigong pasta

❑ **Umiinom ka ba ng di bababa sa 500 mL(2 tasa) ng gatas o nilahukan (fortified) na inuming soya bawat araw?**
Ang gatas at ang alternatibo nito ang pangunahing pinagmumulan ng *calcium* at bitamina D. Tanging ang gatas, nilahukan(fortified) soya at ilang yogurt ay dinagdagan ng bitamina D. Upang makuha ang sapat na bitaminang D, inirerekomenda ng *Canada's Food Guide* na uminom ng 500mL (2 tasang) gatas o nilahukan(fortified) na inuming soya araw-araw.

❑ **May panghalili ka ba sa karne?**
Ang mga panghalili sa karne ay tulad ng patani, lentehas at tokwa.
Halimbawa ng panghalili sa karne:

- Patani
- Lentehas
- Tokwa
- Itlog
- Mani

Palitan ang ilang karne ng mga pagkaing ito. Ang mga patani at lenehas ay mababa rin sa taba at mataas sa fiber.

❑ **Kasama ba sa pagkain mo ang kaunting dami na taba araw-araw?**
Nagrerekomenda ang *Canada's Food Guide* na isama ang maliit na bahagi mga – 30 hanggang 45 mL (2 hanggang 3 Kutsara) – ng *unsaturated* na taba bawat araw.
Kasama rito:

- Mantika na gamit pangluto
- Sarsa ng ensalada
- Malambot na margarina
- *Mayonnaise*

Ang mantikilya ay *saturated* na taba kaya hindi inirerekomenda.
Ang katamtamang dami ng mantika at taba ay tumutulong sa iyong katawan sa mabilis na paggamit ng ilang bitamina. Ang mantika at taba ay may dalang omega-3 na taba na kailangan ng iyong katawan..

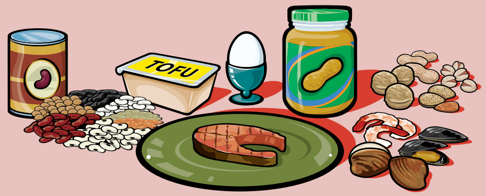
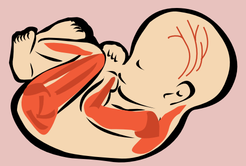
❑ **Regular ka bang umiinom ng tubig?**
Ang tubig ay nagdadala ng nutriyente sa iyo at sa sanggol at naglalabas ng mga dumi mula sa katawan. Tumutulong ito na maiwasan ang pagtitibi at pamamaga.
Uminom ng maraming tubig araw-araw lalo na kapag mainit ang panahon at aktibo ka.
Ang masustansyang pinagmumulan ng likido ay:

- Tubig
- Gatas
- 100% katas ng prutas o katas ng gulay
- Sopas
- Gulay at prutas

Pagkain ng Tama batay sa Canada's Food Guide

Ang iyong sanggol ay nakadepende sa iyong pagkain ng masusustansya upang magkaroon ng malusog na katawan at isip. Upang gawing personal ang impormasyong makikita sa *Canada's Food Guide* pumunta sa www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

I-Click ang **"My Food Guide"** 1-866-225-0709(Inggles/Pranses)/ TTY: 1-800-267-1245. Tingnang din ang: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-eng.php for *Health Canada's Prenatal Nutrition Guidelines*.

Ilang ang dapat na ihain para sa kababaihan sa isang araw?			Ano ang katumbas ng isang *Food Guide Serving*? Tingnan ang mga halimbawa sa ibaba	Saan ito makakatulong?	
	Edad 14 - 18	Edad 19 - 18			
*Mga Gulay at Prutas	7	7-8	Sariwa, nagyeyelo o de-latang gulay 125 mL (½ tasa) Lutong madahong gulay : 125 mL (½ tasa) Luto: 250 mL (1 tasa) Hilaw Sariwa, nagyeyelo o de-latang prutas: 1 prutas o 125 mL (½ tasa) 100% katas ng prutas 125 mL (½ tasa) 		Utak at Nerbiyos
*Mga Produktong Butil	6	6-7	1 pirasong tinapay (35 g) Bagel ½ (45 g) Maninipis na tinapay ½ pita o ½ tortilla (35 g) Lutong kanin, bulgur o quinoa 125 mL (½ tasa) Malamig na *Cereal*: 30 g Mainit: 175 mL (¾ tasa) Lutong pasta o couscous 125 mL (½ tasa) 		Paglaki
*Gatas at mga Alternatibo	3-4	2	Gatas o pinulbos na gatas (reconstituted) 250 mL (1 tasa) De-latang gatas (evaporated) 125 mL (1/2 tasa) Nilahukan *(Fortified)* inuming soya 250 mL (1 tasa) Yogurt 175 mL(¾ tasa) Kefir 175 mL(¾ tasa) Keso 50g(1 ½ oz) 		Buto
*Karne at mga Alternatibo	2	2	Lutong isda, mga pagkaing-dagat na may balat, manok, karneng walang taba: 75 g (2½ oz.) 125 mL (½ tasa) Lutong butong-gulay 175 mL (¾ tasa) Tokwa 150 g or 175 mL (¾ tasa) Itlog 2 itlog Mantikilyang galing sa mani o galing sa nuwes: 30 mL (2 Kutsarang) Binalatang mani at buto: 60 mL (¼ tasa) 		Kalamnan at Dugo
Kinakailangan mo na maraming kaloriya habang nagdadalang-tao o nagpapasuso. Upang makuha ang kinakailangang kaloriya, kumain ng 2 o 3 karagdagang hain (Food Guide Servings) mula sa piniling grupo ng pagkain sa araw-araw sa iyong ikalawa at ikatlong bahagi sa tatlong yugto ng pagdadalang-tao.			**MANTIKA AT TABA** Kumain ng kaunti – 30 hanggang 45 mL(2 hanggang 3 Kutsara) *unsaturated* na taba bawat araw. Kasama dito ang mantikang ginagamit sa pagluluto, mga sarsa para sa ensalada (salad dressings), margarina at "mayonnaise" 	Kumain ng ibat-ibang pagkain at uminom ng bitamina para sa buntis na mayroong folic acid at iron. Magtanong sa tagapangalagang propesyunal sa kalusugan (doktor,nars,dayetisyan,nutrisyonista para magrekomenda ng nararapat para sa iyo.	

Nutriyenteng Nagpapalaki ng Sanggol

Nakasalalay sa iyong pagkain ng masustansya ang pagkakaroon ng iyong sanggol ng malusog na katawan at isip. Ang susi sa isang malusog na sanggol ay:

- ♥ *Folate* at bitamina C mula sa prutas at gulay
- ♥ *Carbohydrates* at *fiber* mula sa produktong butil
- ♥ *Calcium* at bitamina D mula sa gatas at mga alternatibo nito
- ♥ *Iron* at protina mula sa karne at mga alternatibo nito
- ♥ *Omega-3* mula sa mantika at taba

Upang matulungan ka at ang iyong sanggol na maging malusog mahalaga na kumain ng tama. Habang nagdadalang-tao kinakailangan mo nang higit na sustansya. Hindi madaling makakuha ng sapat na bitamina at mineral, gaya ng folate at iron mula sa mga pagkain. Dahil dito ang *prenatal multivitamin* ay tumutulong makuha ang karagdagang bitamina at mineral habang nagdadalang-tao at nagpapasuso.

Folate (Folic Acid)

Ang Folate ay isang bitamina na tumutulong sa iyo at sa iyong sanggol na maging malusog ang dugo at kalamnan..

Kasama sa malusog na pagkain ang pag-inom ng karagdagang *folic acid*. Ang karagdagang *folic acid* ay napakahalaga bago magdalang-tao, gayundin sa unang linggo ng pagdadalang-tao. Ang *Folic acid* ay tumutulong mapababa ang panganib ng neural tube defects (NTDs). Ang NTDs ay isang depekto sa pagsilang na nakaaapekto sa utak at gulugod ng sanggol. *Spina bifida* ay isang NTD.

Ang araw-araw na pag-inom ng bitamina na may 0.4 na *folic acid* ay nagbibigay sa iyo ng karagdagang folic acid na kailangan mo habang nagdadalang-tao at bago pa magdalangtao. Ang ilang kababaihan ay nangangailang ng higit na folic acid. Makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal sa kalusugan ang tungkol sa tamang dami ng folic acid na dapat inumin.

Bagamat makukuha sa bitamina para sa buntis ang karagdagang folic acid mahalaga pa rin ang makuha ang folate sa pagkain.

Narito ang ilang ideya:

- ♥ Pumili ng ensalada o gulay na madahon at matitingkad ang kulay.. Lagyan ang ensalada ng *sunflower seeds*.
- ♥ Budburan ng paboritong beri ang *cereal*.
- ♥ Kawili-wili ang mga gulay gaya ng *asparagus*, *petchay* o bok choy, ripolyo,*brussel sprouts*, kamatis, kamote, kalabasa at mais.
- ♥ Palagiang kumain ng patani at lentehas. Subukan ang *chili*, *bean curries* at *dals*, *hummus* at lentil na sopas.
- ♥ Madalas piliin ang mga prutas gaya ng kahel, suha at melon o uminom ng katas ng kahel (orange juice) sa almusal.

• RESIPE •

Spinach at Lentil na Sopas

1 Kutsara (15mL) langis ng gulay
1 sibuyas, tinadtad ng pino
2 butil ng bawang, tinadtad ng pino
2 piraso seleri, tinadtad ng pino
2 Kutsara (25 mL) tomato paste
6 tasa (1 1/2 L) tubig o sabaw ng gulay
2 tasa (500 mL) lutong lentehas na pula o kayumanggi, hugasan (de-lata o magluto ng sarili)
1 pakete (300 g) pinayelong spinach, palambutin

Paminta na pampalasa

1. Initin ang mantika sa kasirola Ilagay ang sibuyas, bawang at seleri. Iluto sa loob ng 2 minuto
2. Ilagay ang tomato paste, tubig o katas sa kasirola Pakuluan. Hinaan ang apoy.
3. Idagdag ang lentehas, *spinach* at paminta. Iluto sa loob ng 5 minuto hanggang sa mahusto

Makagagawa ng 6 na hain

Ang resipeng ito ay mahusay na pinagmumulan ng folate at iron.

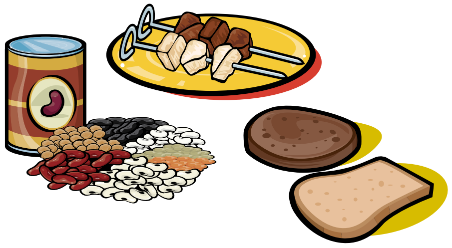
Iron

Pinabibilis ng *iron* ang pagdami ng pulang selula ng dugong nagdadala ng oksiheno at *iron* sa iyong sanggol. Mahalaga na may sapat na suplay ng *iron* ang mga sanggol pagkasilang. Ang taglay nilang iron ay dapat tumagal ng anim na buwan pagkasilang.

Ang ibang pinagmumulan ng *iron*:

- ♥ Karne at ang kahalili nito, gaya ng pulang karneng walang taba, luto o de-latang kabibi, patani at lentehas
- ♥ Buong butil na tinapay at *cereal*
- ♥ Pinatuyong prutas

Uminom ng bitaminang may 16-20 mg ng iron upang makuha ang kinakailangang iron.



• RESIPE •

Mango Black Bean Salsa Ihalo Lahat

1 lata(540 mL) ng itim na patani
1 mangga na hiniwa na parisukat
$\frac{1}{2}$ tasa (125 mL) pulang sibuyas hiniwa ng parisukat
$\frac{1}{4}$ tasa(50 mL) katas ng lemon
2 Kutsara (25 mL) langis ng gulay
Budburan ng $\frac{1}{4}$ tasa (50 mL) hiniwang cilantro kung nais
Palamigin ng isang oras bago ihain.

Ang resipeng ito ay mahusay na pagmumulan ng iron at bitamina C.

Bitamina C

Tumutulong ang bitamina C sa iyong katawan na sipsipin ang iron sa gulay, produktong butil, patani at lentehas. Subukang kumain ng mga pagkaing mataas sa bitamina C kasabay ng mga di-karneng pinagmumulan ng iron.

Ilang pagkaing mayaman sa bitamina C:

- ♥ Kahel, suha at mga katas nito
- ♥ Kamatis at *tomato sauce*
- ♥ Siling pula
- ♥ Brokoli

Paano makakakuha ng karagdagang iron at bitamina C:

- ♥ Masiyahan sa buong butil na pasta na may kasamang karne at *tomato sauce*.
- ♥ Magalmusal ng kahel, suha kasama ng iyong *cereal*.
- ♥ Lagyan ng pinatuyong prutas ang *cereal*, *applesauce*, ensalada o mamon. Lagyan ng *apricot*, *dates*, pasas o prun.
- ♥ Gumawa ng *fajitas* na manok, siling pula at berde, salsa na may mangga at kulay- itim na patani.
- ♥ Laging kumain ng patani. Initin ang sili, patani o lentehas na *curries* o sopas na gisantes.

Mag-intay ng isang oras pagkatapos kumain bago uminom ng kape o tsa. Ang mga inuming ito ay nagpapabagal na magamit ang iron sa inyong katawan.

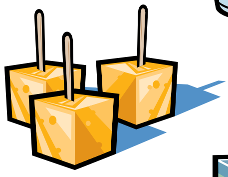
Calcium at Bitamina D

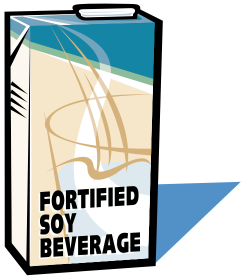
Ang calcium at Bitamina D ay nagpapanatili ng matibay na buto. Kapag pinagsama ay nagpapatibay ng buto at ngipin ng iyong anak.

Paano makukuha ang higit na calcium at bitamina D:

- ♥ Uminom ng 500 mL(2 tasa) gatas araw-araw upang makuha ang sapat na bitamina D. Kung ayaw mo ng gatas, uminom ng nilahukan(fortified) na inuming soya.
- ♥ Igisa at ipaghalo-halo ang bok choy, kale, brokoli at *calcium-set tofu*.
- ♥ Meryendahin ang *whole grain* na kraker na may *salmon* o sardinas.
- ♥ Kayuran ng keso ang iyong sopas o ensalada.
- ♥ Piliin ang yogurt na may bitamina D.
- ♥ Uminom ng katas ng kahel na hinaluan ng calcium sa almusal.

Itanong sa inyong doktor kung kailangan mong uminom ng karagdagang Bitamina D.



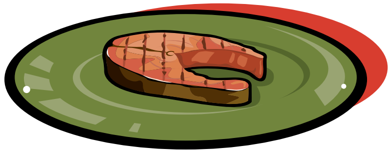


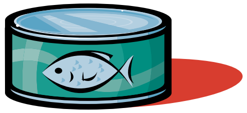
• RESIPE •

Prutas at Yogurt na Smoothie

Ihalo sa isang blender
$\frac{1}{2}$ tasa(125 mL) sariwa o pinayelong berries kasama
$\frac{1}{2}$ saging
$\frac{1}{2}$ tasa(125 mL) yogurt at
$\frac{1}{2}$ tasa(125 mL) gatas o nilahukan (fortified) inuming soya.

Ang resipeng ito ay mahusay na pinagmumulan ng calcium at bitmina D.





• RESIPE •

Hugis bulsa na Pita na may palamang ensaladang salmon

Sa isang maliit na mangkok, ihalo ang:

1 lata(213 g) salmon, sinala

2 Kutsarang(25 mL) light mayonnaise

1 Kutsarang(15 mL) katas ng lemon

$\frac{1}{2}$ tasa(125 mL) kinayod na karot

$\frac{1}{2}$ tasa(125 mL) pipino hiniwa ng parisukat

1 Berdeng na sibuyas, tinadtad

Hiwain sa dalawang bahagi ang isang buong pita Palamanan ng letsugas at tinimplahang salmon.

Makagagawa ng 4 na hain

Ang resipeng ito ay mahusay na pinagmumulan ng omega-3 fats.

Omega-3 Fats

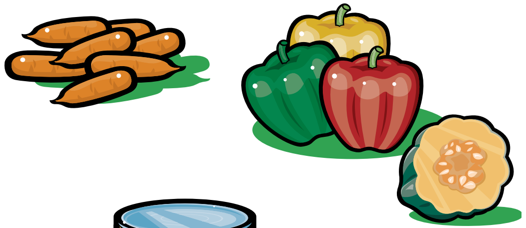
Ang Omega -3 ay sustansya na tumutulong sa iyo at sa iyong sanggol. Sa panahon ng pagdadalang-tao mas kailangan mo ang omega-3. Ilan sa mga Omega-3 ay mahalaga sa pagbuo ng utak, nerbiyos at mata ng iyong sanggol.

Narito ang ilang ideya upang makuha mo ang *omega-3 fats*:

- ♥ Kumain ng di-kukulangin sa 150 gramo (5 oz) isda bawat linggo. Ito ay katumbas ng dalawang hain ng Food Guide Servings. Pumili ng mga matatabang isda gaya ng salmon, trout, mackerel, sardinas, herring at char.
- ♥ Kumain ng madalas ng de-latang isda, gaya ng *salmon*, *mackerel* at sardinas. Ipalaman ang de-latang isda sa tinapay, isama sa ensalada o kraker na gawa sa buong butil.
- ♥ Masiyahan sa pagkain ng *walnut* sa meryenda. O ibudbud ito sa ensalada o *cereals*.
- ♥ Lutuin kasama ang langis ng canola o langis ng soybean o gamitin sa sarsang pang-ensalada.
- ♥ Gumamit ng margarina gawa mula sa langis ng canola o soybean sa tinapay o panghurno. Tingnan ang salitang *non-hydrogenated* sa tatak.
- ♥ Piliin ang itlog na may omega-3 at mga pagkaing hinaluan ng omega-3 gaya ng gatas at ilang yogurt.

* Tingnan ang pahina 24 para sa payo kung papaano lilimitahan ang pagkain ng isdang may asoge.

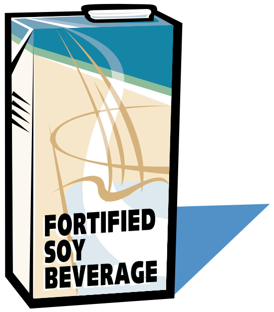
Pagkain ng puro gulay



Ang pagkain ng puro gulay batay sa *Canada's Food Guide* ay makapaglalaan ng sustansyang kakailanganin mo at ng iyong sanggol. Kailangan mo lang iplano ng mabuti. Kung hindi ka kumakain ng mga pagkaing mula sa karneng hayop, mas mahirap matugunan ang pangangailangan mo habang nagdadalang-tao.

Kung purong gulay lamang ang kinakain mo narito ang ilang ideya upang matugunan ang pangangailan mo sa kalusugan.

- ♥ Kumain ng karagdagang pagkain upang matulungan kang makuha ang sapat na kaloriya. Ang pagkaing gulay ay karaniwan ng mababa sa kaloriya.
- ♥ Pumili ng iba't-ibang pagkain na alternatibo sa karne upang makuha ang sapat na protina. Kasama rito ang mga itlog, balatong, gisantes, lentehas, tofu, nuwes at mga butong gulay.
- ♥ Uminom ng gatas o nilahukan (fortified) na inuming soya. Makatutulong itong makuha ang sapat na calcium at bitamina D.
- ♥ Kung hindi ka kakain ng pagkaing galing sa karneng hayop, kakailanganin mo ang karagdagang bitamina at mineral habang nagdadalang-tao. Kasama rito ang calcium, iron, zinc, bitamina D, o B12.
- ♥ Humingi ng tulong mula sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan na ihanap ka ng isang nakarehistrong diyetisyan o dalubhasa sa pagkain upang makapagbigay ng impormasyon sa pagkain ng purong-gulay sa panahon ng pagdadalang-tao.



Mayroon bang hindi dapat kainin?

Gaano karaming *caffeine* ang ligtas sa panahon ng pagdadalang-tao?

Ang *caffeine* ay dumadaan sa inunan at sumasama sa daluyan ng dugo ng sanggol. Hindi kayang alisin ng mahinang sistema ng di pa naisisilang na sanggol ang *caffeine*. Upang manatiling ligtas ang sanggol,uminom ng mas mababa sa 300 mg ng *caffeine* sa isang araw. Ito ang dami ng *caffeine* sa mga dalawang tasa ng 250 mL (8 oz) na kape.

Mayroon ding caffeine sa tsa, soda, inuming pampalakas at tsokolate. Basahin ang pabalat at pumili ng produktong may pinakamababang *caffeine*.

Ang tsart na ito ay nagpapakita ng dami ng *caffeine* sa ilang pagkain at inumin.

Pagkain at Inumin	Dami ng Caffeine (mg)
Kapeng pinakuluan (250 mL (8 oz)	135
Kapeng *instant* (250 mL (8 oz)	76-106
Tsa, dahon o bag 250mL (8 oz)	50
Kulay-berdeng tsa 250 mL (8 oz)	30
Kulay-puting tsa 250 mL (8 oz)	15
Tsang may yelo 250 mL (8 oz)	5-50
Inuming Soda 1 lata(355 mL (12 oz)	35-47
Inuming pampalakas 250 mL (8 oz)	80
Tsokolateng gatas na kendi 30 g (1 oz)	7
Purong tsokolate na kendi 30 g (1 oz)	25-58

250ml (8 oz) = 1 tasa

Ligtas ba ang tsa mula sa halamang-gamot habang nagdadalang-tao?

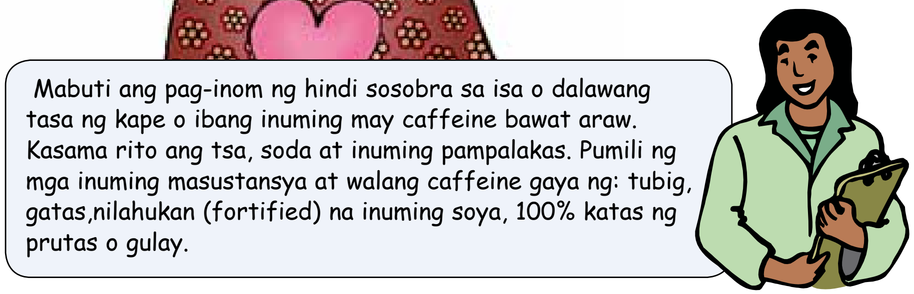
Mag-ingat sa pag-inom ng tsa mula sa halamang-gamot. **Baka may kilala kang mga kababaihang nagdadalang-tao na umiinom ng tradisyunal na gamot, halamang- gamot at tsa sa inyong kultura.** Ang ligtas na paggamit ng lahat ng tsa mula sa halamang-gamot ay di pa gaanong nasusuri. Ang maaaring maging pinsala sa iyong sanggol ay hindi pa alam. Ang ilan sa mga ito ay maaaring puminsala sa iyong sanggol o magdulot ng maagang paghilab. **Ang mga tsa na karaniwan ng ligtas inumin ng katamtaman (dalawa hanggang tatlong tasa kada araw) ay**

- **balat ng Citrus**
- **bulaklak ng Linden* (hindi inirerekomenda sa mga taong may dati ng sakit sa puso)**
- **Luya.**
- **Lemon balm.**
- **balat ng kahel.**
- **Rose hip.**

Lahat ng iba pang tsa ay dapat na iwasan. Ang mga tsaang pampalakas ay hindi rin dapat inumin sa panahon ng pagdadalang-tao.

Kausapin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan sa ligtas na paggamit ng tsa at inumin.

Maaari ka ring tumawag sa **Motherisk** at **1-877-327-4636**.



Maaari ka bang uminom ng inuming de-alkohol habang nagdadalang-tao?

Ang pag-inom ng inuming de-alkohol habang nagdadalang-tao ay nagdudulot ng depekto sa sanggol at pinsala sa utak nito. Ang pinakaligtas na pagpipilian habang nagdadalang-tao ay ang di pag-inom ng inuming de-alkohol. Sa katunayan, pinakamainam ang huminto sa pag-inom bago magdalang-tao.

KAILANGAN MO BA NG TULONG?

Kung ikaw ay umiinom bago malamang nagdadalang-tao ka o kailangan mong huminto sa pag-inom, makipag-usap sa isang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan. Tumawag sa *Motherisk* Alcohol and Substance Use in Pregnancy Helpline sa 1-877-327-4636 (Inggles). o online sa http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp.

Makakasama ba sa aking anak ang artipisyal na pampatamis?

Ang ilang artipisyal na pampatamis ay di naman masama sa iyong sanggol. Gayunpaman, ingatan na huwag ipanghalili ang mga pagkaing ito sa mas masustansyang pagkain. Ang gatas, 100% katas ng prutas o gulay o tubig ay mas masustansya kaysa inuming may artipisyal na pampatamis. Ang isang pirasong prutas ay mas masustansya kaysa sa walang-asukal na panghimagas. Ang ibang uri ng pampatamis ay hindi ligtas gamitin habang nagdadalang-tao. Makapipinsala ito sa iyong sanggol.

LIGTAS SA LIMITADONG DAMI	HINDI LIGTAS
• Aspartame (Nutrasweet®, Equal®) • Sucralose (Splenda®) • Acesulfame Potassium (Ace-K or Sunett®)	• Saccharin (Hermesetas®) • Cyclamates (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

Maaaring narinig mo na hindi mabuti para sa mga nagdadalang-tao ang ilang uri ng isda. Ito ba ay totoo?

Ang isda ay isang masustansyang pagkain para sa mga nagdadalang-tao. Ang isda ay isang mainam na pinagmumulan ng protina at omega-3 fats. Kumain ng di-kukulangin sa 150 gramo (5 oz) ng isda bawat linggo. Ito ay katumbas ng dalawang hain ng Food Guide Servings.

Piliin ang mga isdang:

- Salmon
- Rainbow Trout
- Atlantic o Pacific Mackerel
- De-latang tuna
- Haddock
- Sole
- Tilapia
- Arctic Char
- Sardinas
- Herring
- Dilis

Ang ilang uri ng isda ay may mataas na taglay ng asoge. Ang sobrang dami ng asoge ay nakakapinsala sa inyong lumalaking sanggol. Ang Health Canada ay nagbibigay ng payo kung paano malimitahan ang pagkain ng mga may asoge. Sumangguni sa www.healthcanada.gc.ca para sa pinakahuling impormasyon. 1-866-225-0709 (Inggles/Pranses, Libreng tawag)

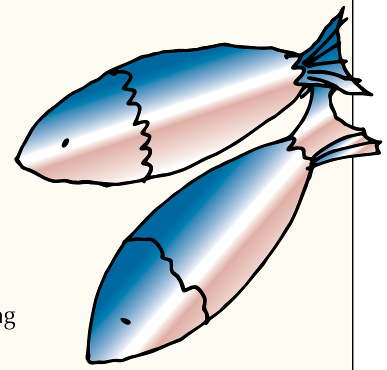
Para sa impormasyon sa antas ng asoge ng mga isdang nahuhuli sa inyong lokal na lawa at ilog tingnan ang mga pabatid sa Ontario Ministry of the Environment 1-800-565-4923 (Inggles/Pranses) or www.ene.gov.on.ca. I-click ang "Interactive Fish Guide".

Ingatan ang sarili at ang sanggol mula sa nakalalasong pagkain

Ang pagkaing nakalalason ay maaaring lubhang mapanganib kapag ikaw ay nagdadalang-tao.

Upang maiwasan ang panganib ng pagkalason sa pagkain ugaliin ang ligtas na paghahanda ng pagkain. Sundin ang mga payong ito:

- ♥ Maghugas ng kamay bago, habang at pagkatapos mag-asikaso ng pagkain.
- ♥ Hugasan ng mabuti ang di lutong gulay at prutas pati ang balat.
- ♥ Lutuing mabuti ang karne, manok , pagkaing-dagat at hotdog .
- ♥ Sumunod sa petsa ng hindi na puedeng kainin.



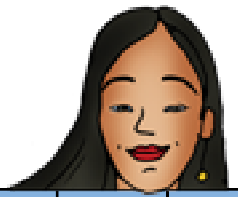
Huwag kumain ng mga pagkaing ito kapag nagdadalang-tao Mataas ang antas ng panganib sa pagkalason mula rito:

- ♥ Hilaw na isda at sushi mula sa hilaw na isda
- ♥ Hilaw na kabibi gaya ng talaba at tulya
- ♥ Hindi gaanong lutong karne, manok, pagkaing-dagat at hotdog .
- ♥ Karneng palaman, mga produktong naproseso gaya ng (deli) karne at pinasuukang isda
- ♥ Mga pagkaing gawa sa hilaw o di gaanong lutong itlog
- ♥ Mga gatas na hindi pastyurisado (gaya ng sariwang gatas) at mga pagkain mula rito
- ♥ Mga kesong malambot mula sa gatas na hindi pastyurisado gaya ng brie, camembert, feta, kesong kambing at puting keso
- ♥ Mga katas na hindi pastyurisado, gaya ng apple cider
- ♥ Hilaw na usbong, lalo na ang alfaalfa

Para sa karagdagang impormasyon pumunta sa http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php. 1-866-225-0709 (Inggles/Pranses, Libreng Tawag) o TTY: 1-800-267-1245

Ang atay ay napakataas sa bitamina A. Ang sobrang bitamina A ay nakapipinsala sa iyong lumalaking sanggol. Huwag kumain ng higit sa 75 gramo ($2\frac{1}{2}$ oz) ng atay minsan bawat 2 linggo. Katumbas ito ng isang hain batay sa *Canada's Food Guide.*

Halimbawa ng talaarawan ng pagkain sa isang araw:



	Gulay at prutas	Produktong Butil	Gatas at mga Alternatibo	Karne at mga alternatibo	Mantika at Taba
Almusal Pinaghalong prutas at yogurt Smoothie ½ tasang gatas, ½ tasang yogurt, ½ tasang prutas 2 hiwang buong butil na tustadong tinapay 1 kutsarang mantikilyang galing sa mani	✔	✔✔	✔	½	
Meryenda Gawang bahay na maliliit na keyk mula sa *bran* 2 kutsaritang malambot na margarina ½ tasa katas ng kahel	✔	✔			✔
Tanghalian Spinach at lentehas na sopas (½ tasang lentehas, ½ spinach) Kraker mula sa buong butil ½ tasang karot hiniwang pahaba 1 tasa 1% gatas	✔✔	✔	✔	½	
Meryenda Ensaladang salmon na Pita* 75 g salmon, ½ tasang gulay, ½ whole wheat *pita*, *mayonnaise*	✔	✔		✔	✔
Hapunan Mabilis at Madali Manok na Cacciatore* 75 g manok, ½ tasang gulay 1 tasang kayumangging bigas 1 tasang ensladang hardin 2 Kutsarang mantika at suka pang salsa sa ensalada	✔✔	✔✔		✔	✔
Meryenda ½ tasang ensaladang prutas ¾ tasang *low fat yogurt*	✔		✔		
Sa kabuuan	8	7	3	3	2-3 Kutsarang

*Ang resipe ay matatagpuan sa bukletang ito.

Kasama sa talaarawang ito ang tamang dami at uri ng pagkain mula sa lahat ng grupo. Mainam din itong pinagmumulan ng mga sustansyang kakailanganin ng sanggol gaya ng: Folate, Iron, Bitamina C, Calcium, Bitamina D,Omega -3fats

Talaarawan ng Pagkain

Pumili ng isang araw para mabuo ang personal na talaarawan. Isulat ang lahat ng kakainin at iinumin mo sa araw na iyon. Bilangin ang dami ng hain na kinain mo mula sa bawat grupo ng pagkain. Paano mo maihahambing ito sa Canada's Food Guide? Tingnan ang pahina 14 at 15 upang matulungan kang makumpleto ang iyong talaarawan.

	Gulay at prutas	Produktong Butil	Gatas at mga Alternatibo	Karne at mga alternatibo	Mantika at Taba
Almusal					
Meryenda					
Tanghalian					
Meryenda					
Hapunan					
Meryenda					
Sa kabuuan					

Kapag masama ang pakiramdam mo

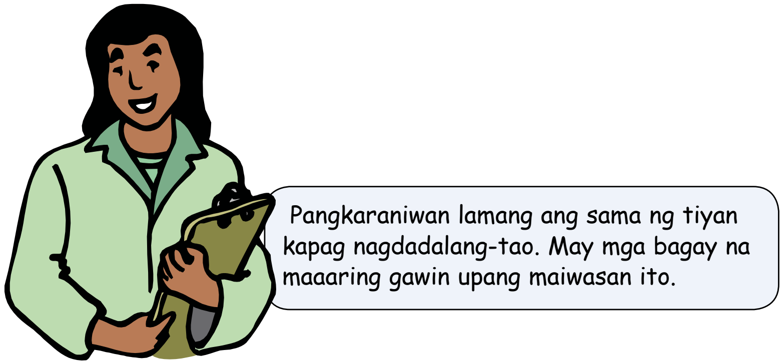
Pagkahilo at Pagsusuka

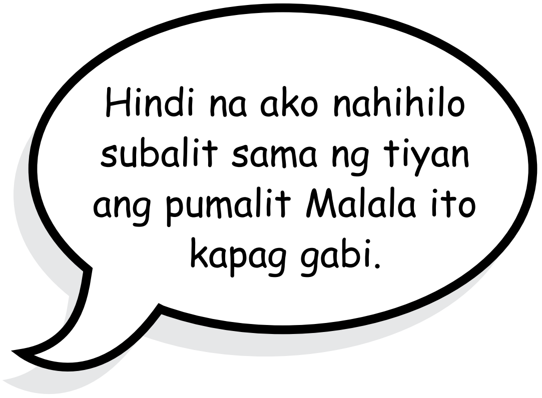
Karamihan sa mga nagdadalang-tao ay nakararamdam ng pagkakasakit paminsan-minsan. Madalas itong nangyayari sa unang mga buwan ng pagdadalang-tao. Maaaring ito ay dulot sa pagbabago sa antas ng iyong hormon.

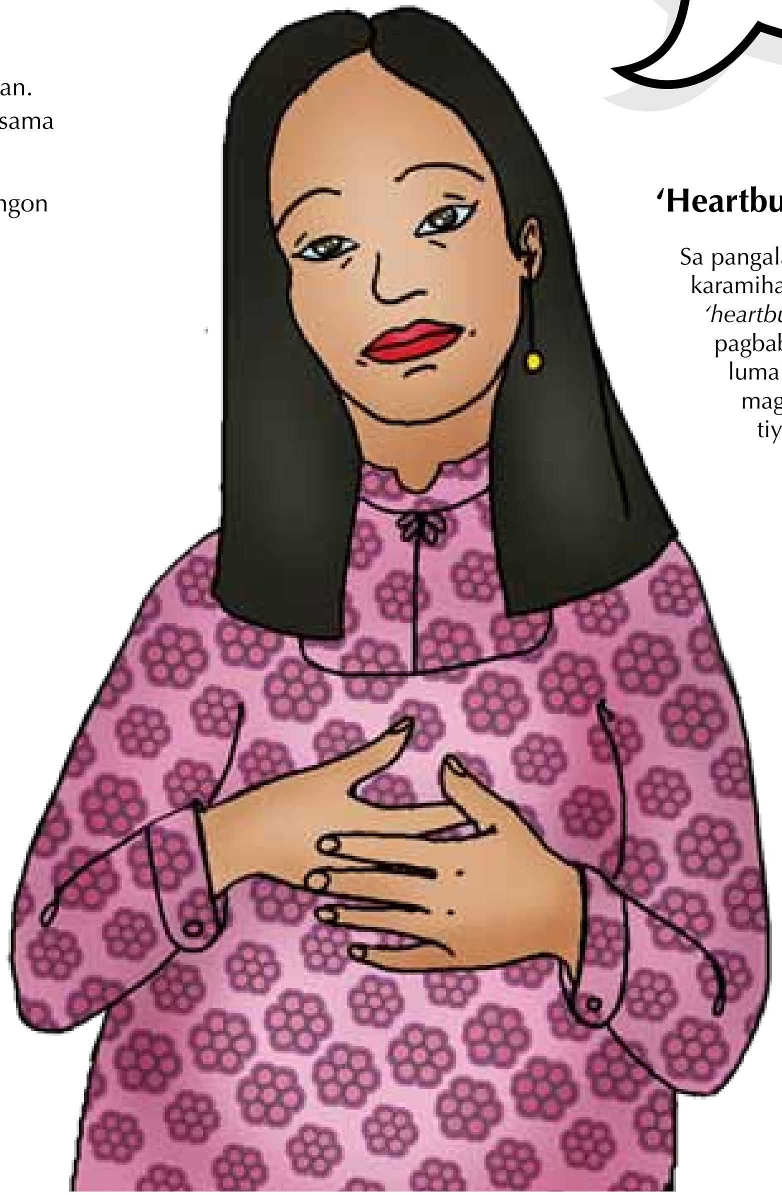
Upang bumuti ang pakiramdan subukan ang mga ideyang ito:

- ♥ Kumain ng kaunti ngunit madalas sa halip na tatlong malalaking kainan. Huwag laktawan ang pagkain Kapag walang laman ang tiyan mas sasama ang iyong pakiramdam.
- ♥ Subukang kumain ng kraker, tinapay o pinatuyong *cereal* bago bumangon sa umaga.
- ♥ Dahan-dahang bumangon sa umaga.
- ♥ Kumain ng kaunti at masustansyang pagkain bago matulog sa gabi.
- ♥ Uminom bago o pagkatapos kumain, hindi habang kumakain.
- ♥ Umiwas sa kape, matatabang pagkain at pagkaing may matapang na amoy at lasa.

Tumawag sa *Motherisk Nausea and Vomiting of Pregnancy Helpline* 1-800-436-8477 (Inggles) para matulungan kang bumuti ang pakiramdam. Makipag-usap sa iyong tagapangalagang propesyonal ng kalusugan kapag hindi huminto ang pagsusuka, o di makakain.







'Heartburn'

Sa pangalawang bahagi ng pagdadalang-tao, karamihan sa mga babae ang nagkakaroon ng *'heartburn'*. Nangyayari ang *'heartburn'* dahil sa pagbabago-bagong hormon at ang pag-ipit ng lumalaking sanggol sa iyong tiyan. Ito'y magpapangyari na umakyat ang asido mula sa tiyan, na nagiging sanhi ng pagsama ng tiyan.

Subukan mo ang mga ideyang ito upang bumuti:

- ♥ Kumain ng kaunti ngunit madalas sa halip na tatlong malalaking kainan.
- ♥ Pagkatapos kumain, maghintay kahit isa o dalawang oras bago matulog.
- ♥ Kapag nakahiga, iangat ang iyong ulo at balikat sa pamamagitan ng unan.
- ♥ Uminom bago o pagkatapos kumain, hindi habang kumakain.
- ♥ Mamili ng mababa sa taba na pagkain.
- ♥ Umiwas sa kape, soda, uniming de-alkohol at paninigarilyo.

Bago uminom ng mga *antacids* makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan (doktor, nars, dayetisyan, nutrisyonist) o kung di maalis ang *'heartburn'*.

Pagtitibi

Kapag nagdadalang-tao mas mabagal tunawin ang pagkain sa iyong katawan. Nakatutulong ito upang higit na matunaw ang mga nutriyente na kailangan mo at ng iyong sanggol. Subalit, maaaring magbunga ng pagtitibi.

Kumain ng mga pagkaing mayaman sa fiber at uminom ng maraming tubig para maiwasan ang pagtitibi. Mahalaga rin ang pagiging aktibo sa pisikal.

Subukan ang mga ideyang ito upang bumuti ang iyong pakiramdam:

- ♥ Simulan ang araw sa pagkain ng buong butil na *cereal*.
- ♥ Pumili ng buong butil na tinapay, kayumanggi na bigas *(brown rice)* at buong trigo *(whole wheat)* na pasta.
- ♥ Palagiang kumain ng patani at lentehas.
- ♥ Maging tunguhin ang pagkain ng 7 hanggang 8 na hain/bahagi ng gulay at prutas bawat araw.
- ♥ Uminom ng maraming likido. Piliin ang tubig, gatas at 100% katas ng prutas o gulay. Ang maligamgam o mainit na inumin ay makatutulong.
- ♥ Tingnan ang mga ideya sa pahina 32 upang matulungan kang maging aktibo sa pisikal.

Bago uminom ng pampadumi, makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan (duktor, nars, dayetisyan, nutrisyonist). Ang ibang pampadumi ay hindi ligtas gamitin kapag nagdadalang-tao.

Diyabetis habang nagdadalang-tao

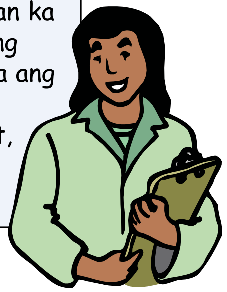
May ilang kababaihang nagkakaroon ng diyabetis habang nagdadalang-tao. Ang diyabetis ay ang sobrang pagtaas ng antas ng asukal sa dugo. Ilan sa mga palatandaan nito, ay ang palaging nauuhaw, naiihi ng madalas, pagbaba ng timbang at pagkapagod. Madalas na hindi mo mapansin ang mga sintomas.

Makapipinsala sa iyo at sa iyong anak ang mataas na asukal sa dugo. Kapag mayroon kang salik sa mga panganib, ilalagay ka sa pagsusuri ng tagapangalagang propesyonal ng kalusugan kapag ikaw ay nasa 24 hanggang 28 linggo na ng pagdadalang-tao. Tanungin ang tagapangalagang propesyonal ng kalusugan kung kailangan mo ng pagsusuring ito.

May tsansa kang magkaroon ng diyabetis habang nagdadalang-tao:

- ♥ Kung ikaw ay mataba
- ♥ Kung ikaw ay may kapamilyang may diyabetes
- ♥ Kung ikaw ay may Aboriginal , Asyano, Espanyol o Aprikanong pinagmulan
- ♥ Kung nakapanganak ka na ng sanggol na labis 4.5 kilo(9 na libra) ang timbang
- ♥ Kung sobrang bigat ang iyong timbang habang nagdadalang-tao

Kung nagkaroon ng diyabetes habang nagdadalang-tao kausapin ang nangangalagang propesyonal ng kalusugan na dalhin ka sa isang rehistradong dayetisyan Tutulungan ka ng rehistradong dayetisyan na gumawa ng mga pagbabago sa pagkain upang bumaba ang antas ng asukal sa dugo. Pagkapanganak nawawala rin ang diyabetis na ito. Subalit, mas nanganganib kang magkaroon ng diyabetes habang nagkakaedad.



Dapat bang maging aktibo habang nagdadalang-tao?

Oo! Pinalalakas ng pag- eehersisyo ang iyong kalamnan at buto. Ang pagiging aktibo ay mas mahalaga ngayong ikaw ay nagdadalang-tao. Pinakamainam para sa lahat ng adulto na maging aktibo ng hindi bababa sa 150 minuto kada linggo o hati-hatiin sa tig-10-minutong sesyon o higit pa.

Ang regular na pisikal na gawain ay makatutulong sa maraming paraan:

- ♥ Ihanda ang iyong katawan sa paghilab.
- ♥ Mabawasan ang kaigtingan.
- ♥ Maiwasan ang pagtitibi.
- ♥ Mapanatiling malusog ang pagdagdag sa iyong timbang.
- ♥ Tumaas ang antas ng iyong enerhiya.
- ♥ Maging positibo ang tingin sa sarili.
- ♥ Kapag matagal nang nakaupo, tumayo, mag-unat, gumalaw at maglakad ng ilang minuto bawat oras.

Maaari kang manatiling aktibo habang nagdadalang-tao. Tandaan ito:

- ♥ Ipakipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan ang layunin mong maging aktibo.
- ♥ Pumili ng ligtas na gawain, gaya ng paglalakad, banayad na *aerobics*, paglangoy o *aerobics* sa tubig.
- ♥ Huwag mag-ehersisyo sa labas kapag sobrang init o maalinsangan.
- ♥ Uminom ng maraming tubig, bago, habang at pagkatapos mag-ehersisyo.

Sa panahon ng pagdadalang-tao maaaring masiyahan sa isang regular na pisikal na gawain. Magbigay pansin sa iyong katawan.. Kung di sanay sa ehersisyo, magsimula sa isang ligtas na gawain gaya ng paglalakad o paglangoy. Gawing mabagal. Kapag mayroong problema, huminto sa pag-eehersisyo at agad na makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng iyong kalusugan.

Kumuha ng kopya ng *Canadian Physical Activity Guidelines*. Ang giyang ito ay tutulong para makagawa ng matalinong pagpapasiya na may kinalaman sa pisikal na gawain. Pumunta sa (Inggles/Pranses) www.csep.ca/english/view.asp?x=804 and download a free PDF.

Bago simulan ang isang bagong programa ng ehersisyo, makipag-usap sa tagapangalagang propesyonal ng kalusugan. Maaaring humiling ng PARmed-X para sa mga nagdadalang-tao o kunin ito sa www.csep.ca / english/View.asp?x=698. (Inggles / Pranses) o tumawag ng Libre sa 1-877-651-3755

Kapag may katanungan tumawag sa *SportCARE Exercise and Pregnancy Questions Hotline* sa 1-866-93-SPORT o 1-866-937-7678.

• RESIPE •

Gulay Keso *Quesadillas*

1 Kutsarang(15 mL) mantikang halaman
$\frac{1}{2}$ pula o berdeng sili, hiwaing parisukat
1 tasa(250 mL) sariwang spinach, tinadtad
1 kamatis, hiwaing parisukat
2 malalaking harina na tortillas
$\frac{3}{4}$ tasa(175 mL) kinayod na kesong Cheddar

1. Initin ang mantika sa isang kasirola sa katamtamang init. Idagdag ang sili , spinach at kamatis. Lutuin at haluin ng 1 minuto. Ilagay ang halong gulay sa plato.
2. Ilagay ang isang tortilla sa kasirola. Maglagay ng isang kutsarang lutong gulay sa tortilla. Budburan ng keso.
Ilagay sa ibabaw ang pangalawang tortilla.
3. Initin ng 2- 3 minuto o hanggang sa matunaw ang keso. Ibaligtad at iluto ng 2 - 3 minuto.

Alisin sa kasirola at hiwain ng hugis-kalso.

Makagagawa ng 4 na hain

Ihain na may kasamang maasim na krema at salsa.

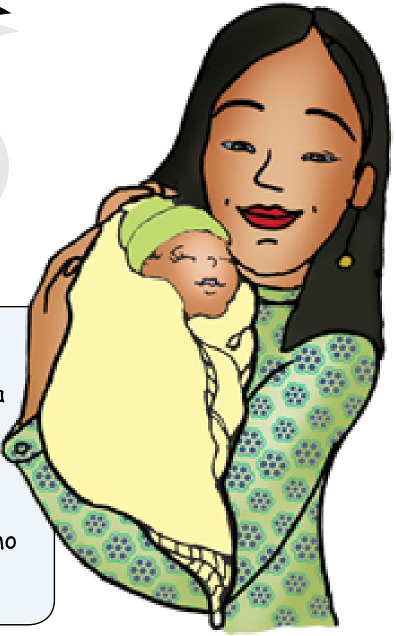
• RESIPE •

Mabilis at madaling Manok na *Cacciatore*

1 lata(796 mL) Kamatis, hiwaing parisukat
2 tasa(500 mL) Kabute, hiniwa
4 pira-pirasong manok, walang balat
1 berdeng sili, hiwaing parisukat

1. Sa isang malaking kasirola, paghaluin ang kamatis at kabute kasama ang katas Pakuluan.
2. Idagdag ang pira-pirasong manok. Takpan at hayaang kumulo sa pinakamababang init sa loob ng 30 minuto.
3. Ibaligtad ang manok at idagdag ang siling berde Ipagpatuloy ang pagluluto sa loob ng 10 minuto.
4. Alisin ang manok. Pakuluan ang sarsa, huwag takpan hanggang lumapot. Ibuhos sa manok

Makagagawa ng 4 na hain

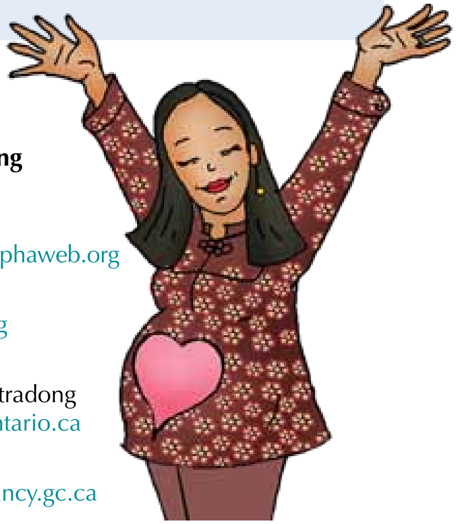


Binabati ka! Sa panahon ng pagdadalang-tao, maaaring makita mo na ang pagkain ng masustansya ay talagang sulit. Hindi mo kailangang kumain ng mga hindi masasarap na pagkain o iwasan ang paborito mong pagkain. Maraming paraan upang masiyahang kumain. Patuloy na gumawa ng malusog na pagpipilian kahit matapos makapanganak. Ang pagkain ng masustansya ay nagbibigay lakas. At kakailanganin mo iyon sa pagpapasuso at pagpapalaki ng isang malusog na pamilya.

Kailangan ko ba ng karagdagang tulong sa nutrisyon?

		Oo	Hindi
1.	Ang edad mo ba ay mababa sa 18?	❏	❏
2.	Ikaw ba ay payat o mataba bago nagdalang-tao?	❏	❏
3.	Palagi ka bang nagdidiyeta upang makabawas sa timbang?	❏	❏
4.	Ikaw ba ay nagdadalang-tao sa kambal o tatlo?	❏	❏
5.	Ikaw ba ay may problema sa pagkain dahil sa pagkahilo o pagsusuka?	❏	❏
6.	Ikaw ba ay mahigpit sa pagkain ng tanging gulay lamang?	❏	❏
7.	Maliit lang ba o sobra ang timbang na nadadagdag sa iyo?	❏	❏
8.	Mababa ba sa 2 hain ng produktong gatas ang kinakain mo bawat araw?	❏	❏
9.	Mayroon ka bang kondisyon na kinakailangan ng espesyal na pagkain? (hal., Alerdyi sa pagkain, diyabetis, problema sa panunaw)	❏	❏
10.	Nakapagdalang-tao ka ba sa loob ng huling dalawan taon?	❏	❏

Kung OO ang sagot sa isa o higit pang mga tanong, makabubuting makipagkita sa isang rehistradong dayetisyan. Hilingin sa iyong tagapangalagang propesyonal na ituro ka. Maari kang tumawag sa lokal na Public Health Department o Community Health Centre (CHC) upang makakita ng isang rehistradong dietitian o sa *Canadian Prenatal Nutrition* program sa iyong lugar.



Iba pang impormasyon ukol sa pagkain ng masustansya habang nagdadalang-tao, mga serbisyong karapat-dapat ka:

- Ang iyong lokal na *Public Health Department* www.alphaweb.org (Inggles), 416-595-0006.
- Ang *community health centre* (CHC) – www.aohc.org I-click ang "Find a centre near you"
- *EatRight Ontario* Makipagusap ng libre sa isang rehistradong dayetisyan 1-877-510-510-2 or go to www.eatrightontario.ca (Inggles/Pranses).
- *Public Health Agency of Canada* www.healthypregnancy.gc.ca (Inggles/Pranses), 416-973-0003.
- *Canada Prenatal Nutrition Program Directory* http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca (Inggles/ Pranses), 1-613-952-1220. Ang pamahalaang Canada ay may *Prenatal Nutrition Programs* upang tulungan ang kababaihang bumili ng tamang pagkain at *prenatal vitamins*. Tuturuan kang magluto ng lokal na pagkain ng mga tao na nagtatrabaho sa programang ito. Tumawag sa lokal na *public health* unit para sa programa na malapit sa iyo. Mahusay na makilala ang ibang nagdadalang-tao na nakatira malapit sa iyo.
- Kung mahal ang pagkain na kailangan mo, pumunta sa isang *Food Bank*. Para sa listahan ng mga *Food Banks* sa Ontario, puntahan www.oafb.ca at piliin *"Find a Food Bank."* Maaari ding tumawag sa 1-866-220-4022.
- Tumawag sa 2-1-1 (free) sa Ontario, upang makita ang CHC, *public health department* o iba pang serbisyo. Makakatanggap ka ng impormasyon sa iyong sariling wika. Kapag nangangailangan ka ng higit na tulong, matutulungan ka ng iyong *settlement worker*.

Mga Nota

Pinasasalamatan ng Best Start Resource Centre at ang Nutrition Resource Centre ang mga provincial advisory committee at ang Family Health Nutrition Advisory Group (OSNPPH) para sa kanilang kontribusyon sa pagsusulong at pagrerepaso ng resource na ito.

Orihinal na isinulat sa Ingles ni: Nicola Day, RD, Consulting Dietitian

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child
Development Resource centre
www. Beststart.org

180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www. healthnexus.ca

Nutrition Resource Centre
c/o Ontario Public Health Association
700 Lawrence Avenue W., Suite 301
Toronto, ON M6A 3B4
416 367 3313 or 1 800 267 6817 ext 2
Website: www.nutritionrc.ca

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Ang dokumentong ito ay nabuo sa pamamagitan ng pondo
mula sa Pamahalaan ng Ontario.

Ang halaga ng paghalaw, pagsalin at pag-imprenta ay sinuportahan ng
Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng
Citizenship and Immigration Canada.

Copyright March 2010