



PAGPAPAKAIN SA IYONG SANGGOL

Isang gabay upang tulungan kang
magpakilala ng mga buo
at matigas na pagkain

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

*best start
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

MGA PAGPAPASALAMAT

Nais magpasalamat ng Best Start Resource Centre sa Nutrition Resource Centre at sa mga miyembro ng komiteng tagapayo na nag-ambag ng kanilang oras at kadalubhasaan sa pagbubuo nitong mapagkukunan.

Para sa pagbabalik-aral ng 2016 na bersyon, nais naming pasalamatan ang mga miyembro ng Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health (OSNPPH), Nutrition Resource Centre, Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), Punong Tagatasa ng BFI.



TALAAN NG MGA NILALAMAN

Unang pagkain ng sanggol	1
Pagpapakilala ng mga buo at matigas na pagkain	2
Paano ipakikilala ang mga buo at matigas na pagkain	4-5
Mga allergy sa pagkain	6
Anim hanggang siyam na buwan	7-8
Siyam na buwan hanggang isang taon	9
Tulongan ang iyong sanggol na maging isang malusog na mangangain	10
Pagkain ng sanggol na gawa sa bahay	11
Kaligtasan sa pagkain	12
Mga sampol na menu para sa sanggol	13
Mga Mapagkukunan	Likod na Pahina

Pagpapakain sa Iyong Sanggol – Isang gabay para tulungan kang magpakilala ng buo at matigas na pagkain

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang pagpopondong ibinigay ng Pamahalaan ng Ontario



**UNANG
PAGKAIN NG
SANGGOL**

UNANG PAGKAIN NG SANGGOL

Ang gabay na ito ay tungkol sa pagpapakain ng iyong sanggol mula sa anim na buwan hanggang isang taon. Ito ay may impormasyon at sumasagot sa mga tanong na maaaring mayroon ka tungkol sa pagpapasuso at pagsisimula sa mga buo at matigas na pagkain.

Ang pagpapasuso ang siya lamang na kailangan ng iyong sanggol para sa mga unang anim na buwan. Pagkatapos ay ituloy na magpasuso ng dalawang taon at mahigit habang ipinakikilala ang iyong sanggol sa iba't-ibang uri ng mga buo at matigas na pagkain at mga likido. Ang pagpapasuso ay nagbibigay sa iyong sanggol ng mga mahahalagang sustansiya at proteksiyon upang hindi tablan ng impeksiyon kahit na ang mga buo at matigas na pagkain ay nasimulan na.

Pinoprotektahan ng gatas sa suso ang kalusugan ng iyong sanggol sa mga paraan na hindi nagagawa ng pormulang gatas. Maaari kang magpasuso hanggang gusto mo at ng iyong sanggol. Walang edad kung kailan ang isang sanggol ay masyado nang matanda. Mas matagal kang magpasuso, mas maraming mga benepisyo ang makukuha mo at ng iyong sanggol.

Kung magsasama ka ng pormula para sa sanggol habang ipinakikilala mo ang mga buo at matigas na pagkain, ikaw ay magkakaroon ng mas kaunting gatas sa suso. Ito ay maaaring mauwi sa maagang pagwawalay. Kapag huminto kang magpasuso, maaaring maging mahirap na magsimulang magpasusong muli at makapagpamalagi ng maraming suplay ng gatas para sa iyong anak. Kung nag-iisip kang gumamit ng pormula para sa sanggol, kumuha muna ng lahat ng mga katotohanan.

Kailangan ng mga sanggol na pinapasuso o tumatanggap ng gatas sa suso ang isang pang-araw-araw na dosis na suplemento na 400IU (10 mga microgram) ng bitamina D. Ipagpatuloy na bigyan ang iyong sanggol ng isang suplemento ng bitamina D hanggang siya ay pinapasuso o tumatanggap ng gatas sa suso o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung kailan ka maaaring huminto. Pagkatapos ng dalawang taong gulang, ang isang suplemento ng bitamina D ay hindi na inirerekomenda. Ang mga sanggol na hindi pinapasuso ay hindi nangangailangan ng isang suplemento dahil ang bitamina D ay idinagdag na sa pormula ng sanggol.



**PAGPAPAKILALA
NG MGA BUO
AT MATIGAS
NA PAGKAIN**



PAGPAPAKILALA NG MGA BUO AT MATIGAS NA PAGKAIN

Kapag nagpapakilala ng mga buo at matigas na pagkain, mahalagang sundin ang mga palatandaan ng kahandaan para sa pagkain ng iyong sanggol.

Mga Pagsibad Ng Paglaki

Magkakaroon ang iyong sanggol ng maraming mga pagsibad ng paglaki. Mahalagang malaman ang pagkakaiba sa pagitan ng mga pagsibad ng paglaki at ng kahandaan ng iyong sanggol para sa mga buo at matigas na pagkain. Sa panahon ng isang pagsibad ng paglaki, ang iyong sanggol ay maaaring magkaroon ng mga araw na siya ay mukhang mas gutom kaysa sa karaniwan. Sa mga panahong iyon, pasusuhin nang mas madalas ang iyong sanggol. Mas madalas mong pasusuhin ang iyong sanggol, mas maraming gatas ang iyong magagawa. Ang mga pagsibad ng paglaki ay hindi isang senyales na ang anak mo ay nangangailangan ng mga buo at matigas na pagkain. Ang pagsisimula ng mga buo at matigas na pagkain ay hindi nakakatulong sa iyong sanggol na makatulong nang direktso sa buong gabi.

Paano ko masasabi kung ang sanggol ko ay handa na para sa mga buo at matigas na pagkain?

Kapag ang sanggol mo ay nagpapakita ng mga sumusunod na palatandaan ng pagiging handa, maaari kang magpakilala ng mga buo at matigas na pagkain bilang karagdagan sa patuloy na pagpapasuso:

- Matatag nang naitataas ang kanyang ulo
- Nakakaupo at kumikiling paharap.
- Naibubukas nang malaki ang kanyang bibig kapag binigyan mo ng pagkain.
- Pinapaalam sa iyo kapag siya ay busog na (hal., umiiling).
- Nakakapulot ng pagkain at inilalagay sa kanyang bibig.

Sa umpisa maaaring hindi tanggapan ng iyong sanggol ang mga bagong pagkain. Kapag nagpakita siya na hindi niya gusto ang pagkain sa pamamagitan ng pagsasara ng bibig niya o pagkiling, subukang muli ng ibang araw. Maaari din itong makatulong na sumubok ng iba-ibang mga pagkakayari. Hindi kailangan ng iyong sanggol ng ngipin para magsimulang kumain ng mga buo at matigas na pagkain. Ang mga gilagid niya ay sapat na matigas para ngumuya ng iba't-ibang mga pagkakayari.

Kailan ipakikilala ang mga buo at matigas na pagkain?

Bawat sanggol ay magkakaiba. Sikapin na huwag ihambing ang sanggol mo sa ibang mga sanggol. Sundin ang mga palatandaan ng kahandaan ng iyong sanggol para sa pagkain. Ipakilala ang mga buo at matigas na pagkain nang hindi lalagpas sa anim na buwan. Kailangan ng sanggol mo ng karagdagang iron mula sa mga pagkain na mayaman sa iron. Para sa mga pagkain na mayaman sa iron i-tsek ang pahina 4.

Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, isang rehistradong dietitian, o isang pampublikong nars ng kalusugan, kung kailangan mo ng mas higit na impormasyon tungkol sa kung kailan magiging handa ang iyong sanggol para sa mga buo at matigas na pagkain.



Tandaan, ang malulusog na mga sanggol ay may iba't-ibang uri ng timbang, hugis, at laki. Pilitin na hindi ihambing ang iyong sanggol sa ibang mga sanggol. Ang sanggol mo ay lumalaki nang maayos kung siya ay may matatag na pagtaas ng timbang.

**PAANO
IPAPAKILALA
ANG MGA BUO
AT MATIGAS
NA PAGKAIN**



PAANO IPAKIKILALA ANG MGA BUO AT MATIGAS NA PAGKAIN

Ang pagkakaroon ng sari-saring mga pagkakayari ay mahalaga upang matulungan ang iyong sanggol na matutong ngumuya. Ang mga sanggol na nananatili sa kinatas na pagkakayari nang napakatagal o nagsimula sa bukol-bukol na mga pagkakayari nang napakatagal ay maaaring mahirapang kumain sa kalaunan. Maaari ka ring magsimulang mag-alok ng mga malambot na mahahawakang pagkain nang may superbisyon

Mula sa pagkapanganak, ang iyong sanggol ay lumalaki sa gatas sa suso. Sa edad na anim na buwan, ang gatas sa suso ang pinakamahalaga pa ring pagkain subali't dumating na ang panahon para magdagdag ng mga buo at matigas na pagkain, lalo na yoong mga mayaman sa iron. Ang mga buo at matigas na pagkain ay nagbibigay ng ibat-ibang mga sustansiya, mga lasa, at mga pagkakayari para sa iyong sanggol.

Ang mga unang pagkain na ibibigay mo sa sa iyong sanggol ay kailangang maging mayaman sa iron tulad ng:

- **lutung-luto na karne o mga alternatibong karne;**
 - karne ng baka
 - manok
 - pabo
 - tupa
 - isda
 - baboy
 - buong itlog
 - tofu
 - mga gulay na buto (mga patani, mga lentil, mga garbansos)
- **mga sereal ng sanggol na pinagyaman sa iron;**
 - bigas na sereal ng sanggol
 - sereal na obena ng sanggol
 - sereal na barley ng sanggol
 - trigong sereal ng sanggol
 - halu-halong mga sereal

Anong uri ng mga pagkakayari ang maaari kong simulan?

Bigyan ang iyong sanggol ng mga mahahawakang pagkain at isang sari-saring mga malalambot na pagkakayari tulad ng bukol-bukol, at malambot na pagkaluto at pinong tinadtad, pureed, minasa o giniling. Mag-alok ng mahahawakang mga pagkain kapag umaabot ang iyong sanggol ng pagkain o mukhang gustong pakainin ang sarili tulad ng pinong tinadtad, minasang lutong karne, walang tinik na isda, at manok; mga piraso ng malambot na nilutong gulay at mga prutas; malambot, hinog na prutas tulad ng saging; ginadgad na keso; at mga mugmog ng tinapay o mga tostadong tinapay.

Narito ang mga pagkakayari na maaaring subukan:



Pinong tinadtad



Giniling



Bukol-bukol



Kinatas



Minasa



Mga pagkaing mahahawakan

Mahalaga rin na magpakilala ng sari-saring mga pagkakayari mula sa ibang mga grupo ng pagkain. Para sa higit na impormasyon tungkol sa kung paano magpapakilala ng ibang mga grupo ng pagkain, tingnan ang mga pahina 7 at 8.



PAANO MAGPAKILALA NG MGA BUO AT MATIGAS NA PAGKAIN

Pinakaligtas na iupo ang sanggol mo sa isang silya ng pagpapakain o mataas na silya. Ilagay ang taling pangkaligtasan upang makatulong na panatilihin ligtas ang iyong sanggol. Laging pamahalaan ang sanggol mo kapag siya ay kumakain.

Paano ko ipakikilala ang sanggol ko sa isang bagong pagkain?

- Ipakilala ang bagong pagkain kapag ang sanggol mo ay masaya at nagugutom.
- Pakainin ang iyong sanggol kapag ikaw o ang ibang mga miyembro ng pamilya ay kumakain.
- Iupo nang tuwid ang iyong sanggol. Ilagay ang taling pangkaligtasan upang makatulong na panatilihin ligtas ang iyong sanggol.
- Laging pangasiwaan ang iyong sanggol kapag siya ay kumakain.
- Panatilihin kawili-wili ang oras ng pagkain. Sasabihin sa iyo ng iyong sanggol kung siya ay busog na kapag linihis niya ang kanyang ulo o pinananatiling nakasara ang bibig niya. Hayaang gabayan ka ng sanggol mo.
- Maaari kang maglagay ng maliit na halaga ng pagkain sa dulo ng isang kutsarita. Hawakan ang kutsara para makita ito ng sanggol mo. Pagkatapos ay maglagay ng kaunting pagkain sa mga labi niya. Maglagay lamang ng pagkain sa bibig niya kung bubuksan niya ito.
- Alokin ang sanggol mo ng tinadtad, minasa, o ginadgad na mga piraso ng pagkain pati na rin mga mahahawakang pagkain. Hayaan na daklutin niya ang mga ito at mag-isang isubo ito sa kanyang bibig.
- Dahan-dahang bigyan ang sanggol mo ng mas maraming pagkain. Magsimula nang mabagal at unti-unting mag-alok ng mga buo at matigas na pagkain ng tatlo hanggang limang beses bawat araw, depende sa mga palatandaan ng gutom at ganang kumain ng iyong sanggol.
- Tulungan ang sanggol mong matutuong uminom mula sa isang bukas na tasa. Maari kang mag-alok ng tubig sa gripo. Hindi kailangan ng sanggol mo ng dyus.

Paano kung tinanggihan ng sanggol ko ang mga bagong pagkain?

- Kung hindi tanggapin ng sanggol mo ang isang pagkain sa unang pagkakataon na ialok mo ito, subukang muli sa ibang araw. Maaaring abutin ng 8-10 mga pagsubok o mahigit para tanggapin ng sanggol mo ang isang bagong pagkain.
- Ihalo ang buo at matigas na pagkain sa gatas ng suso upang gawing mas pamilyar ito sa iyong sanggol.
- Hayaan ang sanggol mong kumain na mag-isa gamit ang kanyang mga daliri o mga kamao.
- Isilbi ang pagkain sa iba't-ibang mga temperatura.
- Mag-alok ng mga buo at matigas na pagkain kapag sa palagay mo ay labis na nagugutom ang sanggol mo at hindi pagod.





**MGA ALERHIYA
SA PAGKAIN**

Ano ang dapat kong malaman tungkol sa mga alerhiya sa pagkain?

Ang ilang mga pagkain ay mas malamang na maging sanhi ng isang alerhiya sa pagkain kaysa sa iba. Marami sa mga pagkaing ito ay mabuti ring mga pagkukunan ng iron. Maaari mong ipakilala ang mga karaniwang pagkain na sanhi ng alerhiya bilang bahagi ng mga unang pagkain ng sanggol mo. Kung may kasaysayan sa mga alerhiya ang pamilya, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Narito ang isang kompletong listahan ng pangunahing mga pagkain na sanhi ng alerhiya na ligtas na ipakilala.

Mga Karaniwang Pagkain Na Sanhi Ng Alerhiya

MGA HALIMBAWA

Mga itlog	mga itlog, pasta
Gatas*	keso, yogurt
Mustasa	mustasa, sarsa ng kamatis
Mga mani	peanut butter
Pagkaing-dagat	isda, molusko
Sesame	tahini (sesame paste)
Soya	tofu (tokwa)
Mga mani sa puno	almond butter
Wheat	sereal, tinapay

Tandaan, ang mga sanhi ng alerhiya ay maaaring matagpuan sa maraming iba't-ibang mga pagkain. Upang higit na malaman ang tungkol sa mga pagkain na naglalaman ng mga sanhi ng alerhiya o kung mayroong isang kasaysayan ng mga alerhiya sa pamilya makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

*Maghintay ng 9 hanggang 12 buwan para ipakilala ang homogenized (3.25% M.F.) na gatas ng baka (tingnan ang pahina 9).

Kapag nagpakilala ka ng isang karaniwang pagkain na sanhi ng alerhiya para sa unang pagkakataon, mag-alok lamang ng isa bawat araw at maghintay ng dalawang araw bago magpakilala ng ibang pagkain na sanhi ng alerhiya. Makakatulong ito sa iyo para malaman kung aling pagkain ang naging sanhi ng isang potensiyal na alerhiyang reaksyon. Kung may isang reaksyon, ito ay malamang na lumabas sa loob ng 48 oras. Hindi mo kailangang maghintay na ipakilala ang lahat ng ibang mga pagkain ngunit kailangan palaging magbantay para sa mga senyales ng isang alerhiyang reaksyon. Kung ikaw, ang iyong kapareha o mga kapatid ay may isang alerhiya sa pagkain, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa kung paano ligtas na magpakilala ng buo at matigas na pagkain.

Ang mga palatandaan ng alerhiyang epekto ay pantal, pagsusuka, pagtatae, o mga problema sa paghinga. Humintong magpakain ng isang pagkain kung sa palagay mo ito ang nagiging sanhi ng alinman sa mga sintomas na ito. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Tumawag sa 911 kung ang sanggol mo ay nahihirapang huminga.

Sa oras na ang sanggol mo ay kumain ng isang pagkain na karaniwang sanhi ng alerhiya, tulad ng peanut butter, regular na ialok ito para makatulong na panatilihin ang kakayahang matanggap nang walang epekto ang pagkain. Ang ilan sa mga pagkaing ito, tulad ng mga mani at mga mani ng puno, ay maaaring maging isang panganib na mabulunan. Tingnan ang pahina 12 para sa higit na impormasyon tungkol sa kaligtasan sa pagkain at mga panganib ng mabulunan.





**ANIM HANGGANG
SIYAM NA
BUWAN**

ANO ANG DAPAT IPAKAIN SA IYONG SANGGOL MULA ANIM HANGGANG SIYAM NA BUWAN

Ilang mga mahahawakang pagkain na puwedeng subukan:

Karne at mga alternatiba:

- Pinong tinadtad, giniling, o minasang lutong karne.
- Tinanggalan ng tinik na isda at walang butong manok.
- Mga piraso ng lutong itlog.
- Maliliit na malambot na nalutong mga patani (itim na patani, mga navy beans) o mas malaki malambot na nalutong mga patani na pinutol nang kalahati (kidney beans).

Mga Grain:

- Mga balat ng tinapay o mga tostadong tinapay.
- Lutong pasta.
- Mga piraso ng tortilya.
- Hinating mamon.
- Simpleng hugis-o na sereal.

- Kailangan ng sanggol mo ng iron para sa mabuting kalusugan. Mahalagang ipagpatuloy na magpasuso batay sa mga senyales na ibinibigay ng sanggol mo at mag-alok ng mga pagkaing mayaman sa iron ng dalawang beses o mas maraming beses sa isang araw.
- Pagkatapos na magpakilala ng mga pagkaing mayaman sa iron, ipakilala ang ibang mga grupo ng pagkain sa anumang kaayusan. Ang apat na mga grupo ng pagkain ay: Mga Gulay at Prutas, Mga Butil na Produkto, Gatas at Mga Alternatiba, at Karne at mga Alternatiba.
- Pakainin ang iyong sanggol ng mga buo at matigas na pagkain sa mga regular na oras. Panatilihin kawili-wili ang mga oras ng pagkain. Isali ang iyong sanggol sa mga oras ng pagkain ng pamilya.
- Tandaan na alukin ang iyong sanggol ng iba't-ibang malalambot na pagkakayari. Tingnan ang pahina 4 para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pagkakayari.

Anong mga uri ng karne at mga alternatiba ang dapat kong ipakain sa aking sanggol?

- Ipagpatuloy na ialok ang lutung-luto na karne o mga alternatiba ng karneng gaya ng karne ng baka, manok, pabo, tupa, isda, baboy, itlog, tofu at mga gulay na buto.
- Kung ang lutong karne o alternatibang karne ay tuyo, dagdagan ng tubig, pinigang gatas sa suso, sabaw o ihalo sa katas ng gulay. Lutuin at hatiin ng kuwadra-kuwadrado, masahin, o katasin ang tofu. Lutuing mabuti ang puti at pula ng itlog.
- Alukin ang iyong sanggol ng walang tinik na isda tulad ng salmon, halibut, sole, char, haddock, cod, o trout.
- Huwag bibigyan ang sanggol mo ng isdang mataas sa asoge nang mahigit sa isang beses sa isang buwan. Kabilang dito ang swordfish, pating, sariwa o frozen na istek na tuna, marlin, orange roughy at escolar. Ang de-latang albacore na tuna ay naglalaman ng mas kaunting asoge kaysa sa sariwang tuna. Huwag itong ibibigay nang mahigit sa isang beses sa isang linggo. Para sa mas higit na impormasyon, tingnan ang *Mercury in Fish*, na naaangkop para sa mga bata: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/cons-adv-etud-eng.php.
- Limitahan o iwasang bigyan ang iyong sanggol ng mga deli na karne tulad ng hamon, mga wiener, bologna, salami, o mga sausage. Ang mga ito ay napakataas sa asin at mababa sa mga kinakailangang sustansiya. Limitahan din o iwasan ang tuyong isda, dahil ito ay prineserba gamit ang malaking mga halaga ng asin.

Anong mga uri ng mga grain ang dapat kong ipakain sa sa aking sanggol?

- Ipagpatuloy na ialok ang mga sereal para sa mga sanggol na pinagyaman sa iron tulad ng bigas, mga obena, trigo, o barley.
- Ihalo ang tuyong sereal sa gatas sa suso para madagdagan ng mas maraming sustansiya. Maaari mong gawing mas malapot ang sereal sa pamamagitan ng pagdadagdag ng mas kaunting gatas mula sa suso.
- Pumili ng mga simpleng sereal ng sanggol. Ang mga sereal na dinagdagan ng mga prutas ay may ekstrang asukal.
- Kung ikaw ay umiiwas sa gatas na protina dahil sa isang alerhiya, alamin na ang mga sereal ng sanggol na nakalistang tulad ng “Dagdagan lang ng tubig” ay kadalasang may pormula ng sanggol o mga gatas na buo at matigas na pagkain sa kanila. Basahin ang mga etiketa.
- Huwag magdagdag ng sereal sa isang bote.
- Ang ibang mga grain na tulad ng mga balat ng tinapay o tostado, lutong mamon, bran flakes, at hindi pinatamis na hugis-o na sereal ay maaari ding ialok sa iyong sanggol.



PAGDADAGDAG NG IBANG MGA GRUPO NG PAGKAIN MULA ANIM HANGGANG SIYAM NA BUWAN

Mga ilang mahahawakang pagkain na maaaring subukan:

Mga gulay at prutas:

- Malambot na lutong mga gulay at prutas.
- Malambot, hinog na prutas.

Gatas at mga alternatiba:

- Kinudkod, ginadgad o hiniwa ng kuwadra-kuwadradong keso.
- Plain na yogurt



Pagkatapos na magsimulang kumain ang sanggol mo ng mayaman sa iron na mga pagkain, kailangan ng iyong sanggol ng pagkaing mula sa lahat ng apat na mga grupo ng pagkain. Tandaang ipakilala isa-isa ang mga pagkaing sanhi ng alerhiya at maghintay ng dalawang araw bago magpakilala ng ibang karaniwang pagkaing sanhi ng alerhiya (tingnan ang pahina 6). Ipagpatuloy ang pagpapasuso dahil ang pagpapasuso ay isang mahalagang pinagmumulan ng nutrisyon para sa mga mas matandang sanggol at mga maliliit na bata habang ang mga komplimentaryong pagkain ay ipinakilala.

Kung iyong piliin na hindi magpakilala o mag-alok sa iyong sanggol ng ilang mga pagkain o mga grupo ng pagkain dahil sa personal o kultural na mga dahilan paki-kontak ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang rehistradong dietitian para matiyak na ang iyong sanggol ay mayroong isang mabuting balanseng diyeta.

Anong uri ng mga gulay at mga prutas ang dapat kong ibigay sa aking sanggol?

- Maaari kang mag-alok ng anumang uri ng prutas o gulay na kinakain ng iyong pamilya, kabilang na ang kalabasa, mga gisantes, mga kamote, berde o dilaw na patani, mga mansanas, mga peach, mga peras, mga aprikot, mga plum, mga abokado, at mga saging.
- Hugasan at balatan ang mga sariwang gulay at prutas bago gamitin.
- Bigyan ang iyong sanggol ng minasa o mga piraso ng lutong mga gulay at prutas. Maaari mong masahin o hiwain ng pahaba ang mga saging, mga papaya, mga abokado, mga mangga, melon, at de-latang mga prutas na hindi sila niluluto.
- Kung gumagamit ka ng bili sa tindahang prutas ng sanggol iwasan ang “mga panghimagas na prutas”. Sila ay mataas sa asukal.
- Ang binili-sa-tindahang kombinasyon na gulay at mga karneng pagkain ay may mas kaunting mga sustansiya kaysa sa mga garapon ng iisang mga pagkain. Kapag ginamit mo sila magdagdag ng ekstrang karne o mga alternatiba at mga gulay sa pagkain ng iyong sanggol.

Anong mga uri ng gatas at mga alternatiba ang dapat kong ibigay sa aking sanggol?

- Ang mga produkto ng gatas tulad ng keso at plain na yogurt ay maaaring ipakilala sa 6 na buwang gulang.
- Iwasan ang skim, 1% at 2% na mga produkto ng gatas at mga produktong pinatamis ng pulot o artipisyal na mga pampatamis.
- Huwag bigyan ang iyong sanggol ng homogenized (3.25% M.F.) na gatas ng baka hanggang siya ay 9 hanggang 12 buwang gulang, at lamang kung siya ay kumakain ng sari-saring uri ng mga pagkaing mayaman sa iron. Ang pagpapakilala ng gatas ng baka ay kailangang ipagpaliban hanggang 9-12 buwan na edad dahil ito ay walang sapat na nutrisyon para maging kanilang pangunahing pinagkukunan ng gatas.
- Huwag bigyan ng soya, almendras, bigas, niyog o iba pang mga inuming batay sa halaman. Ang mga ito ay walang sapat na mga sustansiya na kailangan ng iyong sanggol para sa maayos na paglaki at pag-unlad.

Ano naman ang tungkol sa tubig at iba pang mga inumin?

- Ang sanggol mo ay nakakatanggap ng sapat na inumin mula sa gatas sa suso. Kung gusto mong alukin ng tubig ang iyong sanggol, bigyan ng tubig mula sa gripo o sa bote sa isang bukas na tasa. Siya ay mangangailangan ng tulong sa simula ngunit ito ay makakatulong sa kanya na matutong uminom mula sa isang bukas na tasa. Huwag bigyan ng destilado, carbonated, o mineral na tubig.
 - Hindi kailangan ng iyong sanggol ng juice. Mas madalas na alukin ng buong prutas kaysa ng juice. Kung pagpasiyahan mong mag-alok ng juice, limitahan ito sa ½ tasa (125 ml) ng 100 % ng purong juice para sa bawat araw. Hindi mo kailangang magdagdag ng tubig sa juice.
 - Huwag bibigyan ang iyong sanggol ng mga herbal na tsaa, mga inuming pampalakasan o mga inuming may caffeine. Maaaring kabilang dito ang kape, tsaa, mainit na tsokolate, mga soft drink o mga inuming pang-enerhiya.

SIYAM NA BUWAN HANGGANG ISANG TAON

Habang tumatanda ang iyong sanggol patuloy na pasusuhin at dagdagan ang sari-saring mga klase ng pagkain at mga pagkakayari na iyong iniaalok.



SIYAM NA BUWAN HANGGANG ISANG TAON

MGA TIP SA GRUPO NG PAGKAIN

Hayaan ang sanggol mo na kumaing mag-isa gamit ang kanyang mga kamay o ang isang kutsara ng sanggol. Tiyakin na ang mga kamay niya ay malinis bago kumain.

- **Asahan ang pagkakalat! Ang pagkakalat ay isa lamang bahagi ng pag-aaral kumain.**
- **Depende sa ganang kumain ng iyong anak, magbigay ng hanggang 3 malalaking mga ipapakain na mga pagkain) at 1-2 mga maliliit na ipapakain (mga meryenda) sa bawa't araw.**

Mga gulay	Alukin ng malambot, lutong mga gulay na hiniwang mahaba't makitid na mga piraso o mga mangunguyang piraso. Bigyan ng malambot, hinog na prutas tulad ng saging, mga peach, kiwi, at melon.
Mga Produktong Grain	Ang pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol ay isang mabuting pagkukunan ng iron. Para sa mga sanggol na tumatangging kumain ng sereal ng sanggol, subukang palitan ito ng isang pinagyaman sa iron, na simpleng hugis-o na sereal. Mag-alok ng mga pagkaing mahahawakan tulad ng mga piraso ng bagel, mga tuyong strip ng tostadong tinapay, kanin, roti, mga noodle, lutong pasta, flat na tinapay, at walang asin na crackers.
Gatas at mga Alternatiba	Ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang ang sanggol mo ay maging dalawang taon o mas matanda. Maaari kang magpasuso hanggang gusto mo at ng iyong sanggol. Ang gatas sa suso ay maaaring maging ang pangunahing pinagmumulan ng gatas sapagka't ito ay naglalaman ng lahat ng mga kinakailangang sustansiya. Ang ibang likidong gatas ay hindi kailangan. Bilang karagdagan sa gatas ng suso, kapag ang sanggol mo ay kumakain ng iba't ibang uri ng mga pagkaing mayaman sa iron araw-araw, maaari kang mag-alok sa sanggol mo ng homogenized (3.25% M.F.) na gatas ng baka. Siya ay dapat na nasa pagitan ng siyam na buwan at isang taong gulang. Bigyan ng gatas sa isang bukas na tasa. Huwag bibigyan ng gatas na skim, 1%, 2%, o may mababang-taba na mga produkto ng gatas. Kailangan ng mga sanggol ang taba upang lumaki at tulungang madebelop ang kanilang utak. Huwag bibigyan ng soya, almendras, kanin, niyog o iba pang mga inumin na batay sa halaman bilang pangunahing pagkukunan ng gatas. Ang mga ito ay walang sapat na mga sustansiya na kailangan ng iyong sanggol para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Huwag kailanman bibigyan ng hindi na-pasteurize na gatas. Ipagpatuloy na bigyan ng plain na yogurt, cottage cheese at maliliit na kuwadra-kuwadradong hiniwang keso o kinadkad na keso. Pumili ng iba't-ibang mga uri na may lubos na taba sa halip na 2% o mas mababa.
Mga Karne at mga Alternatiba	Bigyan ng mga makakagat na pirasong malambot na karne, lutong mga patani, may mababang asogeng isda, at tofu. Subukan ang mga alternatiba ng karne na gaya ng mga patani at tofu. Subukan ang mga alternatibang ito kahit na hindi tumatanggi ang sanggol mo sa karne. Maaari mo ring subukang ihalo ang mga karne o mga alternatiba sa karne sa mga kamote o kalabasa upang pabutihin ang lasa at pagkakayari. Bigyan ng mga lutong buong itlog (hal. hard boiled, tinadtad, scrambled). Maglagay ng manipis na peanut butter o iba pang mga nut butter sa ibabaw ng tostadong tinapay o mga cracker.
Sa isang taong gulang, ang sanggol mo ay dapat kumakain ng sari-saring uri ng mga pagkain mula sa bawat grupo ng pagkain at umiinom ng mga likido mula sa isang bukas na tasa. Ang mga sanggol ay maaaring dumiretso mula sa pagpapasuso sa pag-inom ng likidong gatas mula sa isang bukas na tasa.	





**TULUNGAN ANG IYONG
SANGGOL NA MAGING
ISANG MALUSOG
NA MANGANGAIN**

TULUNGAN ANG IYONG SANGGOL NA MAGING ISANG MALUSOG NA MANGANGAIN

Kung mayroon kang anumang mga tanong o mga alalahanin tungkol sa pagkain ng iyong sanggol, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o rehistradong dietitian.



Ikaw at ang mga responsibilidad ng iyong sanggol:

Kapag nagpapakilala ng mga buo at matigas na pagkain ikaw ay may pananagutan sa:

- Kung ano ang ibinibigay sa iyong sanggol para kainin.
- Kung kailan inialok ang pagkain.
- Saan pakakainin ang sanggol mo.

Magtiwala na ang iyong sanggol ay maaaring makapagpasiya:

- Kung gaano kadami ang kakainin.
- Kung kakain o hindi.
- Kung paano ito kakainin (kutsara o daliri).

Upang matulungan ang iyong sanggol na maging isang malusog na mangangain, sundin ang mga sumusunod na tip:

- Dalhin ang iyong sanggol sa mesa para makasali sa mga oras ng pagkain ng pamilya. Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng panonood sa iba.
- Panatilihin kawili-wili ang mga oras ng pagkain. Dapat na mahinahon at masayang okasyon ang mga oras ng pagkain ng pamilya.
- Maging mabuting mga huwaran at ipakilala ang mga panghabang-buhay na mabubuting gawi ng malusog na pagkain.
- Palaging manatili sa tabi ng iyong sanggol kapag siya ay kumakain.
- Alukin ang sanggol mo ng mga pagkain na maaari niyang kainin na mag-isa. Ang makalat na mga oras ng pagkain ay bahagi ng proseso ng pag-aaral.
- Magbigay ng atensiyon sa mga palatandaan ng pagkagutom at pagkabusog ng sanggol mo. Normal para sa mga sanggol na kumain ng magkakaibang dami ng pagkain sa bawat araw.
- Hayaan ang sanggol mo na magpasiya kung gaano kadami ang kakainin. Ayos lamang kung tumanggap kumain ang sanggol mo ng isa o dalawang pagkain.
- Iwasang pilitin ang sanggol mong kumain ng mas higit sa gusto niya o piliting isubo ang pagkain sa bibig niya.
- Ibigay sa kanya ang halaga ng pagkain na gusto niya kung mukhang nagugutom siya.
- Maging mapasensiya sa mga bagong pagkain. Maaaring kailanganin mong subukan ang mga bagong pagkain ng maraming beses sa magkakaibang mga araw.
- Alisin ang mga gambala tulad ng mga laruan at mga screen.
- Pumili ng mga gantimpala at mga parusa na hindi kaugnay sa pagkain. Makakatulong itong iwasan ang pag-uugnay ng mga pagkain sa mga ilang gawi.

PAGKAIN NG SANGGOL NA GAWA SA BAHAY



PAGKAIN NG SANGGOL NA GAWA SA BAHAY



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paggawa ng pagkain ng sanggol, tumawag sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o bisitahin ang website ng EatRight Ontario (www.eatrightontario.ca). Maaari mo ring puntahan ang www.york.ca/feedingkids para makita ang isang video sa paggawa ng pagkain para sa iyong sanggol.

Ang paggawa ng pagkain para sa iyong sanggol ay isang mahusay na paraan para hayaang masiyahan ang sanggol mo sa mga pampalusog na pagkain na kinasisiyahan mo. Hindi mo kailangan ng espesyal na kagamitan. Ang paggawa ng pagkain para sa sanggol mo ay:

- Makakatipid sa iyo ng pera.
- Nagpapahintulot sa iyong sanggol na subukan ang sari-saring uri ng mga pagkain at pagkaing mula sa iyong kultura.
- Matutulungan ang sanggol mo na masanay sa iba't-ibang mga pagkakayari at mga lasa.
- Nagpapahintulot sa sanggol mong kumain ng parehong mga pagkain tulad ng sa iyong pamilya.

Paano ako gagawa ng pagkain para sa sanggol ko?

Para gumawa ng pagkain para sa iyong sanggol ikaw ay maaaring gumamit ng isang kutsilyo, blender ng pagkain, panggiling ng pagkain ng sanggol (gilingan), alambreng salaan at kutsara, pangmasa ng patatas, o tinidor.

Hugasan ang iyong mga kamay bago maghanda ng pagkain. Gumamit ng malinis na mga kagamitan at lutuan. Ang sari-saring uri ng mga pagkain ay makakatulong para makilala ng iyong sanggol ang maraming mga lasa. Hindi mo kailangang magdagdag ng asukal, asin, margarina, o mantikilya. Maaari kang magdagdag ng mga pampalasa kung gusto mo.

Ang sumusunod na talaan ay nagbabalangkas kung paano maghanda ng iba't-ibang uri ng mga pagkain:

MGA PAGKAIN PAANO MAGHANDA

Mga gulay at prutas	Hugasan, balatan, alisin ang pilat, at/o buto at hiwain ang sariwang mga gulay o prutas o gamitin na frozen. Ilagay ang mga gulay o prutas sa kaunting kumukulong tubig. Lutuin hanggang lumambot. Alisin ang tubig at itabi ang tubig na pinaglutuan. Hiwain ng pahaba, palitan ang pagkakayari o gamitin ang kaunting tubig na pinaglutuan ayon sa pangangailangan. Maaari mong hiwain nang pahaba, haluin, kudkurin, tadtarin nang pino o masahin ang hinog, malambot na mga prutas (mga saging, mga mangga, mga abokado) at de-latang prutas (nakapakete sa tubig) nang hindi sila niluluto.
Karne at isda	Maglagay ng isang pirasong karne o isda sa isang kasirola na may kaunting tubig. Pakuluin, bawasan ang init, at pakuluin nang atay-atay. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa ang karne ay mabilis nang humiwalay sa mga buto o ang isda ay madali nang tuklapin gamit ang tinidor. Maaari mo ring ihawin, ihurno, o kulubin ang mga karne at isda. Tanggalin ang mga buto at balat at alisin ang mga taba. Hiwain ang karne o tuklapin ang isda sa maliliit na mga piraso. Ihalo sa tubig na pinaglutuan o sabaw.
Mga alternatiba	Magluto ng mga gulay na buto, gaya ng mga patani, mga lentil, at mga garbansos, ayon sa mga direksyon sa pakete. Banlawang mabuti ang nakadelatang mga patani. Magluto ng mga itlog. Gumamit ng plain na tofu. Haluan ng kaunting tubig o masahin gamit ang isang tinidor.

Alalahaning alukin ang sanggol mo ng sari-saring uri ng mga malambot na pagkakayari tulad ng minasa, tinadtad, giniling, kinatas, bukul-bukol, kinudkod, at malambot na niluto. Tingnan ang pahina 4 para sa mas higit na impormasyon tungkol sa mga pagkakayari.



**KALIGTASAN
SA PAGKAIN**

Huwag pakainin nang direkta ang sanggol mo mula sa garapon o lalagyan ng pagkain ng sanggol maliban kung ibibigay mo sa sanggol mo ang buong nilalaman nito.



Paano ko pananatiliing ligtas ang pagkain ng sanggol?

- Kailangan mo agad isilbi ang sariwang ginawang pagkain para sa sanggol o isang bukas na garapong pagkain ng sanggol na binili sa tindahan. Maaari mo rin itong itago sa isang nakatakip na lalagyan sa loob ng fridge ng dalawang araw.
- Maaari kang mag-imbak ng pagkain ng sanggol sa isang fridge freezer ng dalawang buwan o sa isang malalim na freezer ng mga anim na buwan.
- Tiyakin na ang selyong pangkaligtasan sa garapon ng pagkain ng sanggol na binili sa tindahan ay hindi pa nasira. Makinig para sa isang pumuputok na tunog kapag nagbukas ka ng isang garapon ng pagkain ng sanggol.
- Tingnan ang “best before” (“maaari kainin bago”) na petsa sa pagkaing binili sa tindahan.
- Ilagay ang pagkain ng sanggol sa isang mangkok. Itapon ang anumang pagkain na nalawayan ng iyong sanggol.
- I-defrost ang hilaw na karne, manok, isda at pagkaing-dagat sa:
 - Fridge
 - Microwave
 - Lalagyan o selyadong bag na nakalubog sa malamig na tubig
- Kapag gumagamit ng microwave, lutuin ito kaagad pagkatapos na matunaw ito.
- Ang paglalagay na muli sa freezer ng natunaw na pagkain ay hindi inirerekomenda.
- Ang nasisirang pagkain ay hindi dapat iwanan sa labas ng mahigit sa:
 - 1 oras sa panahon ng mga aktibidad -ng tag-init.
 - 2 oras sa temperatura ng silid.

Paano ko mapapanatiling ligtas ang sanggol ko?

- Ang mga sanggol ay madaling mabulunan. Laging manatili sa tabi ng sanggol habang siya ay kumakain.
- Igalang ang mga palatandaan ng sanggol (tingnan ang pahina 10).
- Mag-alok ng mga pagkain na may pagkakayari at maaaring mahawakan ayon sa mga palatanddan at pag-unlad ng sanggol. Alamin ang mga pagkain na maaaring magbigay ng panganib na mabulunan, tulad ng mga mani, popcorn, buong ubas at matitigas na mga gulay.
- Alukin ang iyong sanggol ng pampalusog na isda, mga karne at mga mapagpipiliang alternatiba. Tingnan ang pahina 7.
- Alukin ang iyong sanggol ng isda na mababa sa asoge tulad ng salmon, char, o trout. Ang sariwa o frozen na tuna, pating, swordfish, marlin, orange roughy at escolar ay kadalasang mataas sa asoge. Huwag bibigyan ang sanggol mo ng mga isdang ito nang mahigit sa isang beses sa isang buwan. Huwag bibigyan ang sanggol mo ng de-latang albacore na tuna nang mahigit sa isang beses bawat linggo.
- Para maiwasan ang pagkakalason sa salmonella, huwag bibigyan ang sanggol mo ng mga pagkain na may hilaw na itlog (hal. mayonnaise na gawa sa bahay, mga sarsa at mga dressing, sorbetes na gawa sa bahay) hilaw o hindi gaanong lutong karne, at hindi na-pasteurize na gatas o mga produktong gatas.
- Para maiwasan ang botulismo sa sanggol (pagkalason sa pagkain), huwag bibigyan ng pulot o anumang pagkain na gawa sa pulot ang sanggol mo sa unang taon.



**SAMPOL NA
MGA MENU
PARA SA
SANGGOL**

SAMPOL NA MGA MENU PARA SA SANGGOL

- Kapag ipinakilala ang buo at matigas na pagkain, ang pagpapasuso ay magpapatuloy batay sa mga palatandaan.
- Ang gatas sa suso ay maaaring ialok bago o pagkatapos ng mga buo at matigas na pagkain.
- Ang mga menu na ito ay isang gabay lamang. Maaari kang magpasiya batay sa iyong kaginhawahan at sa mga palatandaan ng iyong anak.
- Bawa't sanggol ay magkaiba. Magtiwala na nalalaman ng sanggol mo kung gaano kadami ang kakainin.

ORAS SA ARAW ANIM NA BUWAN 6-9 BUWAN 9-12 BUWAN

ORAS SA ARAW	ANIM NA BUWAN	6-9 BUWAN	9-12 BUWAN
Kaagahan ng umaga	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso
Umaga	Pagpapasuso/gatas sa suso Pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol na hinalo sa gatas sa suso o tubig	Pagpapasuso/gatas sa suso Pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol na hinalo sa gatas sa suso o tubig Minasang prutas	Pagpapasuso/gatas sa suso Pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol na hinalo sa gatas sa suso o tubig Malambot na prutas
Meryenda	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso Mga maliliit na piraso ng tostadong tinapay, tinapay, crackers na roti, o pita	Pagpapasuso/gatas sa suso o homogenized na gatas mula sa bukas na tasa Hindi pinatamis na tuyong sereal
Tanghali	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso Minasang mga gulay Walang-halong minasa o pinong tinadtad na karne o mga alternatiba ng karne* Kinadkad na keso	Pagpapasuso/gatas sa suso o homogenized na gatas mula sa bukas na tasa Tinadtad na karne o mga alternatiba ng karne* Lutong pasta o lutong kanin Mga tinadtad na gulay Malambot na prutas
Meryenda	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso	Buong grain at mamong may prutas Mga kuwadra-kuwadradong keso
Gabi	Pagpapasuso/gatas sa suso Walang-halong katas o minasang karne o mga alternatiba ng karne. Pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol na hinalo sa gatas sa suso o tubig	Pagpapasuso/gatas sa suso Walang-halong minasa o pinong tinadtad na karne o mga alternatiba ng karne* Minasang mga gulay at prutas Pinagyaman sa iron na sereal ng sanggol na hinalo sa gatas sa suso o tubig	Pagpapasuso/gatas sa suso o homogenized na gatas mula sa bukas na tasa Tinadtad na karne o mga alternatiba ng karne* Lutong pasta o lutong kanin Mga tinadtad na gulay Malambot na prutas at/o plain na yogurt
Meryenda	Pagpapasuso/gatas sa suso	Pagpapasuso/gatas sa suso Mga maliliit na piraso ng buong trigo na tostada, bagel, tinapay, pita, roti, o naan na tinapay	Pagpapasuso/gatas sa suso o homogenized na gatas mula sa bukas na tasa Mga maliliit na piraso ng buong trigo na tostada, bagel, tinapay, pita, roti, naan na tinapay, o hindi pinatamis na tuyong sereal.

* Kabilang sa mga alternatiba ng karne ang isda, mga lutong gulay na buto, mga patani at mga lentil, tofu at mga itlog.

Para sa mga karagdagang sampol na menu tingnan ang:

- EatRight Ontario www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- Healthy Canadians www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php



Mayroon ka bang mga tanong?

Makipag-ugnayan sa EatRight Ontario, isang rehistradong dietitian o isang pampublikong nars ng kalusugan.

MGA MAPAGKUKUNAN

Iyong lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan

Ang mga rehistradong dietitian o mga pampublikong nars ng kalusugan ay nagbibigay ng impormasyon at tulong sa: 1-800-267-8097 o www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

Dietitians of Canada

Impormasyon sa pagkain at nutrisyon: tumawag nang libre sa 1-877-510-5102 o www.dietitians.ca

EatRight Ontario

Makipag-usap sa isang rehistradong dietitian nang libre sa: 1-877-510-510-2 o www.eatrightontario.ca

Iyong lokal na Ontario Early Years Centres

Kumuha ng impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo na makukuha para sa mga maliliit na bata at kanilang mga pamilya at makipag-usap sa mga propesyunal ng early years, pati na rin sa ibang mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga sa komunidad: www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/

Pagpapakain sa iyong sanggol sa unang taon, Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

Nutrisyon ng Sanggol – Magplano nang matalino para sa iyong sanggol:

www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Ang Best Start Resource Centre ay isang programa ng Health Nexus (www.healthnexus.ca).