# Kumain Nang Mabuti

Mga Mungkahi Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Linangan ng Nutrisyon at Dietetics.

## Maiinam na Mungkahi sa Pagmemeryendang para sa mga Bata

Makatutulong ang mga meryenda sa pagtupad ng mga pangangailangang nutrisyonal ng mga bata. Ang pagpili ng iba't ibang uri ng pagkain mula sa lahat ng pangkat ng pagkain ay makapagbibigay sa mga bata ng lakas na kanilang kailangan kapag hindi pa oras oras ng pagkain.

Makatutulong ang pagpaplano at paghihiwalay ng mga meryenda nang maaga. Madalas 2 o 3 meryenda lamang ang kailangan ng mga bata sa bawat araw, at ito ay dapat ibigay nang isa or dalawang oras bago kumain.

Iminumungkahing kumain sa lugar na walang manggugulo. Kaya't iwasang magmeryenda habang nanonood ng telebisyon o habang gumagamit ng mga kagamitang elektroniko.

Mas mainam din kung hahayaang tumulong ang mga bata na maghanda ng mga masusustansiyang meryenda.

### Heto ang ilang meryendang madali, masarap (at masustansiya) na maaaring mong simulan.

*Maaaring mangailangan ng tulong ng mga nakatatanda sa paggawa nito.*

1. **Parfait:** Salit-salit na ipagsama ang vanilla o plain yogurt na mababa sa taba kasama ang prutas at tuyong cereal.
2. **Magtusta ng buong butil na waffle** at patungan ito ng yogurt na mababa sa taba at hiniwang prutas o pinong nut butter.
3. **Mag-blend ng gatas na mababa sa taba,** nakayelong strawberries at isang saging nang tatlumpung minuto para sa masarap na shake.
4. **Sandwich na iba't ibang hugis:** Gumawa ng sandwich sa buong butil na tinapay. Magdiin ng isang malaking cookie cutter sa sandwich upang bigyan ito ng panibagong hugis. Kainin ang katuwa-tuwang hugis na ito at ang mga naiwang gilid-gilid ng tinapay.
5. **Maliit na pizza:** Magtusta ng pandesal o monay at lagyan ito ng kaunting sarsang pang-pizza at saka kesong mozzarella na mababa sa taba.
6. **Ice candy:** Paghaluin ang magkatumbas na dami ng yogurt na walang taba at 100% juice ng prutas, at isalin ito sa mga basong papel at gawing ice candy sa freezer.
7. **Maghiwa ng singkamas** at sumubok ng iba't ibang pampalasa na walang asin, tulad ng pinulbos na sili o kalamansi.
8. **Bumili ng mga prutas na napapanahon.** Hiwa-hiwain at paghalu-haluin ang mga ito bilang fruit salad at saka palamigin.

9. **Magpalaman sa pita pocket na buong butil** ng kesong ricotta at hiniwang mansanas na Granny Smith. Dagdagan ng kaunting cinnamon.

10. **Maghain ng maliit na mangkok** ng ginataang bilo-bilo sa hapon.

11. **Gumawa ng maliit na sandwich** na may tuna o salad na itlog sa pandesal o monay.

12. **Maglaga ng kamoteng kahoy** na may kaunting gata. Lagyan din ito ng kaunting asukal na pula.

13. **Sa maliit na pinggan,** maghain ng suman o ibang kakanin na may kasabay na sariwang prutas.

14. **Magsawsaw ng mga hiniwang prutas** o biskwit sa vanilla pudding o yogurt na mababa sa taba.

15. **Sa halip na iprito ang maruya,** subukang iluto ito sa oven o sa air fryer upang hindi na gumamit ng mantika.

16. **Rocky road:** Magpahid ng tsokolateng pudding na mababa sa taba sa biskwit na graham na buong butil, at maglagay ng marshmallow sa ibabaw.

17. **Magbudbod ng kaunting cinnamon** sa pinurong mansanas na hindi pinatamis at kainin ito kasabay ng biskwit na graham na buong butil at ang lasa nito'y katulad ng apple pie.

18. **Gumawa ng sarili mong fruit roll-up** sa pamamagitan ng pagpupuro ng prutas at pagpapatuyo nito sa oven o sa dehydrator.

19. **Mag-bake ng mga granola bar** gamit ang oat na buong butil at pinatuyong prutas.

20. **Magluto ng maliliit na tinapay** gamit ang masustansyang sangkap, tulad ng iba't ibang uri ng harinang buong butil at pinurong prutas.

Mas maliliit ang mga pagkain para sa mga bata kaysa sa mga nakatatanda. Subalit, maaaring mabulunan sa ilang partikular na pagkain dahil sa sukat ng hain nito, lalo na sa mga bata.

Ingatang huwag mabulunan ang mga bata sa mga pagkaing nakatala rito:

- mga hotdog at longganisa
- pira-pirasong karne, maliban kung pino ang pagkakahiwa o kung isinama sa ulam
- peanut butter at iyong mga gawa rin sa ibang mani o buto
- mga hiniwang mansanas at peras
- buong ubas
- pinatuyong prutas
- hilaw na gulay
- mga buong ipin ng mais
- popcorn at mga tsitsirya
- maliliit na kendi at chewing gum

Tumuklas ng mga karagdagang mungkahi sa pagkain nang mabuti sa:

www.eatright.org/nutritiontipsheets

www.kidseatright.org

---

**Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang www.eatright.org.**

Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Linangan ng Nutrisyon at Dietetics ay ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon. Sinisikap ng Linangan na pagbutihin ang kalusugan at isulong ang propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pagsasaliksik, edukasyon, at adbokasya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng:

Iniakda ng mga tauhang registered dietitian nutritionists ng Akademiya ng Nutrisyon at Dietetics.

©2021 Linangan ng Nutrisyon at Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.