PAHINA NG KAALAMAN

Pumili ng mga nakakapampalusog na miryenda

Mahalagang mag-alok sa inyong anak ng mga pampalusog na miryenda. Ang mga bata ay kinakailangang kumain sa pagitang oras ng mga kainan dahil mayroon silang maliliit na bituka at nangangailangan ng mga maliliit na sukat ng pagkain nang lalong madalas kaysa mga may-edad.

Pumili ng miryendang may:

- prutas
- mga gulay
- gatas na nabawasan ng taba, keso, letseplan at yoghurt (taho)
- maraming hibla o tinapay na may mga butil, krakers at seryal.

Mga madaling paraan sa paggawa ng malusog na miryenda

- Ilagay ang mga pampalusog na miryenda sa repriheretor at kabinete.
- Maglagay ng mga pampalusog na miryenda sa pagbaunan ng inyong anak.
- Maglagay ng mga sariwang prutas sa isang mangkok sa mesa ng kusina.
- Kumain at magmiryenda sa regular na oras bawat araw.

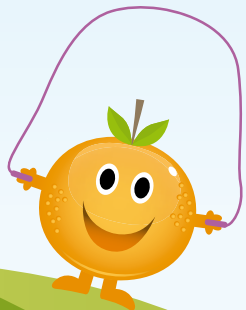
Kasama sa mga ideya para sa madali at pampalusog na miryenda:

- sariwa, ilado, delata o pinatuyong prutas
- tahong prutas na binawasan ng taba
- mga rolyo ng rice papers
- hummus at tinapay na pita
- mga maliliit na hain/sukat ng prutas na bibingka
- nilutong pansit na may tofu at gulay
- letseplan na binawasan ng taba
- mga bibingkang mais o kanin
- sushi.

Piliin ang mga pampalusog na miryenda. Makakatulong ito sa inyong anak na kumain ng mga nakakapagpalusog na miryenda!

Pamaraan para mahikayat sila sa mga pampalusog na miryenda

- Limitahan ang pagmiryenda ng di masustansiyang pagkain at ipaliwanag na ang miryenda ay mga mga espesyal na pagkain.
- Huwag magkaroon ng mga di-nakapampalusog na pagkain sa bahay.
- Mag-alok ng isang hanay ng mga pagkaing pampalusog para ang inyong anak ay makapamili ng gusto nila.



For more information and ideas on healthy eating and physical activity go to **www.healthykids.nsw.gov.au**

Images sourced from www.shutterstock.com with permission.

SHPN (CHA) - 090153 - Filipino