

# 5 paraan tungo sa isang malusog na pamumuhay



## Alam ba ninyo?

- ★ Nalaman sa mga pambansang sarbey (survey) na ang bilang ng mga batang sobrang-timbang at sobrang matataba sa Australya ay humigit pa sa nagdoble nitong mga kalilipas na taon.
- ★ Nalaman sa isang mahalagang pagsasaliksik na ang bilang ng mga batang sobrang-timbang at sobrang matataba sa NSW ay dumami mula 1 sa bawat 10 noong 1985 na naging 1sa bawat 4 na bata noong 2004.
- ★ Ang mga sobrang matatabang bata ay may 25% - 50% na magiging sobrang matataba rin pagtanda.

Ang mga abalang pamumuhay natin ang nagpapahirap sa kalusugan ng ating pamilya. Ang palaging nag-aapurang pagpasok sa paaralan o trabaho ay maaaring nagpapahirap sa atin na magkaroon ng oras para maging aktibo at kumain ng mahusay.

Maaari rin tayong sumailalim sa kaugaliang pumili ng mga hindi malusog na pagkaing miryenda at mga nabibiling pagkaing-luto o gugugol ng oras sa pagbababad sa harap ng TV o kompyuter.

Ngunit, itong mga pinagpipiliang ito ay maaaring mapanganib sa ating kalusugan at kalusugan ng ating mga anak – maging sa ngayon at sa matagalan.

Kaya nga mahalagang huminto muna, mag-isip at gumawa ng may-alam na desisyon sa pagsunod sa isang malusog na pamumuhay.

patuloy sa kabilang pahina ▶

## Paanong magkaroon ng malusog na pamumuhay

### Maging aktibo bawat araw

Mahalaga ang regular na gawaing pangpisikal; para sa malusog na paglaki, pag-unlad at sa kapakanan ng mga bata at kabataan.

Ang mga bata at kabataan ay kailangang may di-kukulangin sa 60 minutong pisikal na gawain bawat araw, pati na ang mga mapwersa at nakakapagod na gawain na magpapahangos at hingal sa kanila.

Ang mga magulang ay dapat maging mga magandang pagtutularan at may positibong asal sa pagiging aktibo.

### Piliin ang tubig bilang inumin

Ang tubig ang siyang pinakamahasag na pampawi sa inyong pagkauhaw – at wala itong halong asukal na tulad ng nasa mga inuming kola, katas ng prutas at iba pang pinatamis na mga inumin.

Ang bawas-taba na gatas para sa mga batang mahigit ng 2 taong gulang ay masustansyang inumin at mahusay na pagkukunan ng kalsiyum.

Pakainin ang mga bata at kabataan ng buong prutas kaysa mga katas ng prutas na mas kaunti ang lamang himaymay.

### Kumain ng mas maraming prutas at gulay

Ang pagkain ng mga prutas at gulay bawat araw at tumutulong sa mga bata at kabataan na lumaki at umunlad, nagpapalakas sa katawan at depensa laban sa banta ng maraming matagalang mga sakit.

Sikapin kumain ng 2 hain ng prutas at 5 hain ng mga gulay bawat araw.

Palaging may handang sariwang prutas bilang madaling miryendahin at palaging isama ang mga prutas at gulay sa bawat kainan.

### Patayin ang TV o kompyuter at maging aktibo

Ang mga oras na nakaupo o hindi gumagalaw na ginugugol sa harap ng TV, pag-surf at paglalaro sa kompyuter, o mga hinahawakang palarong elektroniko ay iniuugnay sa pagiging sobrang- timbang at sobrang mataba ang mga bata at kabataan.

Ang mga bata at kabataan ay dapat gugugol lang na hindi labis sa 2 oras bawat araw sa panunuod sa “maliit na puting-tabing”.

Magplano ng ibat-ibang aktibong larong panloob-bahay at panlabas o mga gawain para sa inyong mga anak bilang kahalili sa panunuod ng TV o paglalaro sa kompyuter.

## Kumain ng mas kaunting pagkaing miryenda at piliin ang mga panghaliling pagkaing nakakalusog

Ang mga malulusog na kakaning miryenda ay tumutulong sa mga bata at kabataan na matugunan ang mga araw-araw na kinakailangang sustansya.

Ang mga kakaning miryendang galing sa mga prutas at gulay, bawas-taba na produktong galing sa gatas at mga butil ay ang mga pinakamalusog na piliin.

Limitahan o iwasan ang mga kakaning miryenda na may maraming asukal o taba – katulad ng mga chips, bibingka at tsokolate – na siyang nagiging sanhi sa pagkakaroon ng sobrang timbang sa mga bata.

### Mga payo sa mga magulang

Ang inyong mga pagpili ay mahalagang tulong ninyo sa mga bata sa pagkakaroon ng malusog na gawi sa pagkain at pagiging aktibo. Ito ay maaaring nangangahulugan ng pagbabago sa mga binibiling pagkain sa tindahan at kung anong miryendang pagkain ang ihahain, ganoon din sa paghahanap ng mga paraan upang ang inyong mga anak ay palaging alerto at aktibo.

- Hikayatin ang mga bata na piliin ang mga nakakalusog na pagkain at nang maging aktibo. Maaaring kasama rito ang mga salitang nakakaimpluwensya, paghahanda ng mga miryenda at pagkaing pampalusog at pamimili ng mga ‘aktibong’ regalo, katulad ng mga pamalo ng bola, bola o isang panluksong-lubid.
- Huwag gawing papremyo ang mga hindi malulusog na pagkain sa mga batang naging mabuti ang asal dahil maaari itong nagbibigay ng maling impluwensya na makakahikayat sa ganitong mga pagkain.
- Ang pagpili ng mas malusog na pagkain ay hindi nangangahulugan na hindi ninyo pwedeng mabigyan ng premyo ang mga bata. Magkaroon ng mga maligaya at aktibong mga papremyo na walang kaugnayan sa pagkain, katulad ng pamimisikleta kasama ang tatay at nanay, isang umaga sa palanguyan o pamimisita sa zoo.
- Ang mga bata ay madaling tumulad sa kanilang nakikita kaya mahalagang ipakita ang mga nakakalusog na asal. Ito ay maaaring kasimple ng pagkakain ng sabay-sabay bilang pamilya, pagsasali sa mga bata sa pagpipili at paghahanda ng mga pagkaing pampalusog at magkakasama sa mga aktibong gawain.

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya sa malusog na ugali sa pagkain at pisikal na gawain, pumunta sa [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)