

Malusog na Meryenda

(Tagalog Version)



Ang mga bata ay mabilis lumaki at aktibo sa pisikal na gawain. Kailangan nila ng mga sustansya at enerhiya. Ang malusog na meryenda ay tumutulong magpuno ng nawalang tubig at enerhiya habang nag-aaral at nag-eehersisyo, at nakakatulong din sa mga bata na makakuha ng sapat na sustansya.



Sa kabilang banda, ang labis na pagkain o hindi malusog na pagpili ng meryenda ay hindi lamang magdudulot ng sobrang pagkonsumo ng enerhiya na maaaring humantong sa pagdagdag ng timbang o negatibong epekto sa kalusugan ng mga bata, kundi mababawasan din ang gana nila sa pangunahing pagkain, na nakakahadlang sa kanilang makamit ang kompletong nutrisyon.

Kaya't dapat isaisip ng mga magulang ang mga prinsipyo ng tamang pagkain kapag nagbibigay ng meryenda sa mga bata upang makuha nila ang pinakamalaking benepisyo mula sa meryenda at mapalago ang mabuting gawi sa pagkain.

Kumain nang Wasto sa Pamamagitan ng Malusog na Meryenda

- Kumain lamang ng meryenda lamang kung nakakaramdam ng gutom sa pagitan ng pangunahing pagkain.
- Mag-iwan ng pagitan ng hindi bababa sa 1.5 hanggang 2 oras, at kumain ng meryenda nang isang beses lamang sa pagitan ng pangunahing pagkain.
- Dapat maliit lang ang bahagi ng meryenda upang hindi mawala ang gana para sa susunod na pangunahing pagkain. Inirerekomenda na ang meryenda ay hindi lalampas sa 125kcal (525kJ) ng enerhiya, at ang mga inumin ay 250ml o mas kaunti.
- Pumili ng sariwa at natural na pagkain na may mataas na dietary fiber ngunit mababa sa taba, asin, at asukal.
- Mas piliin ang mga butil, prutas, at gulay.
- Tubig ang pinakamainam na pagpipilian sa lahat ng inumin.
- Hindi inirerekomenda para sa mga bata ang mga pagkaing may caffeine, tulad ng green tea, kape, at cookies na may halong kape o tsaa. Ito ay dahil mas mahirap sa mga bata ang pagproseso ng caffeine, na maaaring magdulot ng panganginig ng kamay at problema sa pagtulog kung labis ang pag-inom.
- Hindi rin inirerekomenda ang mga pagkaing may mga pampatamis, tulad ng sugar-free chewing gum at diet soft drinks, para sa mga bata. Karamihan sa mga ito ay may mababang antas nutrisyonal. Bukod dito, ang mataas na tamis ng mga ito ay maaaring maghikayat ng pagnanais para sa matatamis na pagkain sa mga bata.



Website ng Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" Website
https://school.eatsmart.gov.hk



Malusog na Meryenda

Ayon sa prinsipyo ng Piramid ng Malusog na Pagkain, ang mga pagkain ay nahahati sa iba't ibang pangunahing grupo. Sila ang nagsisilbing pangunahing bahagi ng mga pangunahing pagkain at maaari ring maging malusog na pagpipilian ng meryenda kung pipiliin at kakainin nang wasto.

Mga Piniling Meryenda

Mga Butil

- Puting tinapay / whole-wheat na tinapay (hal. whole-wheat na tinapay na may mani at pasas na buns)
- Pinakuluang kamote
- Mababang taba na keso / itlog / tuna na sandwich
- Tinapay na may peanut butter / margarina na walang trans fat (manipis ang pagkalagay)



Mga Gulay

- Sariwang gulay (hal. pipino, karot at cherry tomatoes)
- Garden salad (na may kaunting salad dressing)
- Damong dagat
- Pinakuluang mais



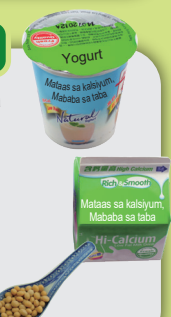
Mga Prutas

- Sariwang prutas
- Tuyong prutas na walang dagdag na asukal (hal. tuyong aprikot, prun, at pasas)
- Inihaw na tuyong prutas na chips (hal. apple chips)
- Plato ng prutas / salad (na may kaunting salad dressing)



Gatas at mga alternatibo

- Mababang taba / iniskim na gatas
- Mababang taba na yogurt
- Mababang taba na keso
- Mataas sa kalsyum na hindi matamis / mababa sa asukal na soy drink



Karne, isda, itlog at alternatibo

- Nilagang itlog
- Tuyo at plain na mani (hal. almonds at cashew nuts)



Mga Meryendang Dapat Piliin nang Katamtaman

Mga Butil

- High-fiber na cereal para sa almusal at cereal bars
- Biskwit at crackers
- Sandwich na may ham
- Tinapay na may manipis na pagkalagay ng jam na walang dagdag na asukal



Mga Prutas

- Tuyong prutas na may dagdag na asukal
- De-latang prutas
- Purong katas ng prutas na walang dagdag na asukal



Karne, isda, itlog at alternatibo

- Pakpak ng manok sa toyo
- Pinasingawang dumplings
- Pinasingawang fish siu mai
- Inihaw na maalat na mani
- Matamis na tokwa pudding
- Pinasingawang itlog



Gatas at mga alternatibo

- Buong-gatas / matamis na gatas
- Buong taba / Matamis na yogurt
- Buong-gatas na keso
- Matamis na soy drink na mayaman sa kalsyum



Mga Meryendang Dapat Piling Bawasan

Mga Butil

- Wafers / biskwit na may tsokolate / cookies / sandwich biscuits
- Tinapay na may cream / cakes
- Instant noodles
- Tinapay na may mantikilya / kondensadang gatas / jam na may dagdag na asukal



Ibang mga pagkain

- Matatamis na pagkain (hal. kendi at tsokolate)
- Sorbetes / ice pops
- Matatamis na soft drinks / inuming nasa karton
- Potato chips / crisps



Mga Gulay

- Mamantika / maalat na damong dagat
- Matamis na mais na may mantikilya

Mga Prutas

- Katas ng prutas na may dagdag na asukal



Karne, isda, itlog & alternatibo

- Piniritong pagkain (hal. pritong pakpak ng manok at fish fillet)
- Pritong fish balls sa curry
- Beef / pork jerky

