

Malusog na Pamumuhay

PARA SA MGA
PAMILYA



Healthy
FamiliesBC 

Malusog na mga Paaralan, Mas Mahusay na Mag-aaral

Ang mga paaralan ay gumaganap ng mahalagang papel sa paghahanda ng mga mag-aaral na makamit ang kanilang mga layunin, makapag-ambag sa kanilang mga komunidad, at patuloy na matuto sa habang buhay. Makakatulong ang mga paaralan kapag matitiyak na pakiramdam ng mga mag-aaral na sila'y ligtas, kinakalinga at tinatangilang ang kanilang kaisipan, sa lipunan, sa pag-iisip at sa pangangatawan. Mahalaga ang malusog na mga paaralan. Nag-aambag ito sa kalusugan at kabutihan ng ating mga anak, at lumilikha ito ng mga kalagayan para sa makabuluhang pag-aaral.

Maraming mga paaralan sa B.C. ang nagbuo ng makabagong mga pamamaraan upang itaguyod ang kalusugan ng kanilang mga mag-aaral, kawani at komunidad. Ang ilan sa mga halimbawa ay ang pakikipagtulungan sa munisipyo na suportahan ang aktibong pamumuhay, 'food gardens' sa paaralan at komunidad, at fundraising para sa kalusugan. Sa nakalipas na dekada, kabilang sa malawak at malusog na mga pagsusumikap para sa paaralan ng Pamahalaan ng B.C. ang mga sumusunod:

- kautusan na magkaroon ng pang araw-araw na pisikal na aktibidad ang lahat ng mga mag-aaral sa BC;
- mga alituntunin upang matiyak na ang malusog na pagkain at inumin ay mabibili sa loob ng mga paaralan;
- pagbabawal sa paggamit ng tabako upang mapanatiling walang paninigarilyo sa bakuran ng paaralan;
- paghatid ng BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program ng mga prutas at gulay na mabuti sa kalusugan bilang pangmeryenda ng mga mag-aaral; at
- ang Action Schools! BC, upang itaguyod ang pagkaing mabuti sa kalusugan at pisikal na aktibidad.

Jungkol sa Healthy Schools BC

Hindi lamang natututuhan ng mga mag-aaral ang kalusugan sa isang silid-aralan o isang pagtitipon. Natututuhan din nila kung ano ang kalusugan mula sa paraan ng pananaw, pagpapahalaga at pagtataguyod nito sa buong paaralan.

Noong 2011, sinimulan ng Pamahalaan ng BC ang Healthy Schools BC na bahagi ng estratehiya ng Healthy Families BC. Layunin ng Healthy Schools BC na ipagpatuloy ang mahusay na gawaing nagaganap na sa mga paaralan sa BC sa pamamagitan ng:

- pagsuporta sa mga pangrehiyong pulong ng pagpapalano sa pagitan ng mga awtoridad sa kalusugan, distrito ng mga paaralan at mga kasamahan o partners sa komunidad;
- mag-anyaya sa mga kabataan sa BC na magbuo ng isang Healthy Living Youth Council (Konseho ng mga Kabataan para sa Malusog na Pamumuhay), lumahok sa mga pagtatanong na proyekto na pinamumunuan ng mag-aaral, at magkasamang lumikha ng isang pangprobinsiyang estratehiya kaugnay ang mga mag-aaral para sa malusog na mga paaralan;
- pagkoordinar ng mga pangprobinsiyang programa sa malusog na pamumuhay sa paaralan at paglikha ng “one-stop” access para sa lahat ng kaugnay na impormasyon sa malusog na mga paaralan sa **www.healthyschoolsbc.ca**; at
- pagbibigay ng mga sesyon ng pag-aaral, mga kagamitan at mapa ng mga kwento upang suportahan at ipakita ang mahusay na pagsasagawa sa BC.

Ang mga magulang ay mga mahalagang partner sa mga gawaing ito. Para sa karagdagang impormasyon kung paano makikipagtulungan, bisitahin ang: **www.healthyschoolsbc.ca**.



TALAAAN NG NILALAMAN

Malusog na mga Paaralan, Mas Mahusay na Mag-aaral	i
Tungkol sa Healthy Schools BC	ii

MABUTING KALAGAYAN NG KAISIPAN

Pag-unawa sa Mabuting Kalagayan ng Kaisipan	4
Ang Mabuting Kalagayan ng Kaisipan ng Iyong Anak	5
Mapagmahal na Relasyon sa Pamilya	5
Epektibong Pakikipag-usap	7
Pagtatakda ng mga Limitasyon sa isang Mapagmahal at Mapag-alagang Paraan	11
Positibong Saloobin	15
Pagiging Konektado sa Paaralan at sa Komunidad	17
Edad at Yugto	19

MALUSOG NA PAGKAIN

Ano ang Pagkaing Mabuti sa Kalusugan?	22
Paano Suportahan ang Malusog na Kaugalian sa Pagkain ng Iyong Pamilya	28
Malusog na Pagkain sa Paaralan	36
Pagkain sa Iyong Komunidad	40
Edad at Yugto	42

PISIKAL NA AKTIBIDAD

Pag-unawa sa Pisikal na Aktibidad	47
Pagsuporta sa mga Batang Pisikal na Aktibo	48
Aktibong mga Paaralan	58
Aktibong mga Komunidad	60
Edad at Yugto	61

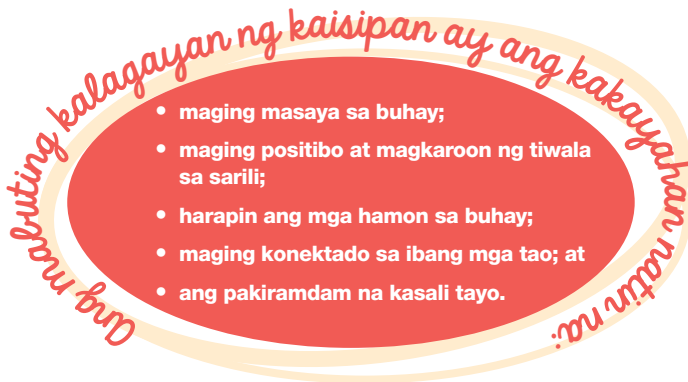
KARAGDAGANG MGA WEBSITE AT IBA PANG MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON

Mabuting Kalagayan ng Kaisipan	64
Malusog na Pagkain	65
Pisikal na Aktibidad	66

WALA ng iba pang mas mahalaga kaysa sa ating kalusugan at ang kalusugan ng ating mga pamilya. Gusto natin na ang ating mga anak ay lumaki at madibelop sa kanilang potensyal upang magkaroon ng tiwala sa sarili at enerhiyang kailangan nila upang malubos at makumpleto ang buhay.

Bilang isang magulang o tagapag-alaga, maaaring tinuruan mo na ang iyong mga anak tungkol sa malusog na pamumuhay. Ang buklet na ito ay ginawa upang tulungan kang dalhin ito sa susunod na hakbang, gamit ang mga payo at tip para sa lahat ng bagay mula sa malusog na pagkain kapag nagmamadali hanggang sa pagsuporta sa iyong anak na magkaroon ng positibong pananaw at maging aktibo kasama ang pamilya.

Ang pagiging malusog ay nangangahulugang ang pagiging aktibo, ang pagpili ng pagkaing mabuti sa kalusugan, at ang pagkakaroon ng panatag at positibong kaisipan. Ang mabuting kalagayan ng kaisipan (mental well-being) ay ang puso ng ganap na katiwasayan (overall wellness) na napakahalaga para sa pag-aaral, pisikal na kalusugan, emosyonal na paglaki, pag-angkop, at pagpapahalaga sa sarili.



Ang pagiging pisikal na aktibo at tamang pagkain ay nagpapahusay sa ating kaisipan. Ang mabuting kalagayan ng kaisipan ay nakakatulong upang tayo ay manatiling aktibo, makagawa ng malusog na pagpili sa pagkain, at magtagumpay na gumawa ng mga positibong pagbabago sa ating buhay. Ang malusog na mga pag-uugali ay mahigpit na magkakaugnay. Sa pamamagitan ng pagpapaunlad sa tatlong bagay na ito, matutulungan natin ang ating mga anak na lumaki nang malusog at na magtagumpay.

Matututuhan mo kung paano nag-aambag ang pamumuhay ng iyong pamilya sa katiwasayan ng kaisipan ng iyong anak. May makikita ka ring mga patnubay sa pagpili ng malusog na mga pagkain at pagbabalanse ng iba't ibang uri ng mga pisikal na aktibidad. Sa mga sumusunod, marami kang mga website at resources na makikita na makakatulong sa iyong mas malaman nang husto ang mga bagay na nais mong alamin.

Ang mga kagawian at kasanayang nabuo sa pagkalata ay may impluwensiya sa ating mga desisyon at pag-uugali sa buong buhay natin.

Mahalagang tandaan na sa buklet na ito, ang kahulugan ng salitang magulang ay ang tao o mga tao na responsable sa pag-aalaga at pagpapalaki ng isang bata. Samantalang ang mga tagapagalaga ay maaaring biyolohikal na magulang ng bata, maaari rin silang adoptive parents o mga pangalawang-magulang, mga lolo at lola, foster parents, isang malayong kamag-anak o iba pang responsableng tagapagalaga na nasa hustong gulang.

Anuman ang papel mo sa pagpapalaki ng iyong anak, hindi mo kailangan gawin ito nang nag-iisa. Humingi ng tulong sa iyong pamilya, mga kaibigan at iyong komunidad. Mahalaga rin sa kanila ang iyong anak at may mahalagang papel silang gagampanan sa pagdibelop ng iyong anak.



1

**MABUTING KALAGAYAN
NG KAISIPAN**

MENTAL
WELL
BEING

Ang ibig sabihin ng **MABUTING KALAGAYAN NG KAISIPAN** ay ang ating kakayahang masiyahan sa buhay at harapin ang mga hamon sa buhay. Tungkol ito sa pagiging optimistic o di madaling masiraan ng loob, pagkakaroon ng tiwala sa sarili, pagiging konektado sa ibang mga tao, maramdamang kasali ka, at na ang ating buhay ay may layunin.

Pag-unawa sa Mabuting Kalagayan ng Kaisipan

Kapag ang pangangailangan ng aking kaisipan ay natutugunan, ang pakiramdam ko ay:

Ako ay nakakagawa ng kailhan. Ako ay maaaring:

- ✓ magtakda ng mga layunin at magtrabaho upang makamit ang mga ito;
- ✓ maghanap ng mga paraan upang lutasin ang mga problema;
- ✓ mamahala sa aking mga saloobin, damdamin at mga pagkilos;
- ✓ maghanap ng isang tao na makakatulong sa akin kapag kailangan ko ito; at
- ✓ gumawa ng malusog na mga pagpili at mga desisyon.

Ako ay isang kapansin-pansin na tao. Ako ay:

- ✓ kaibig-ibig at may kakayahang magmahal sa sarili at sa iba;
- ✓ natatangi, may sariling espesyal na mga kalakasan at angking talino;
- ✓ nasisiyahang gumawa ng mabuting bagay para sa iba at maipakita na ako ay nagmamalasakit sa kanila;
- ✓ magalang sa iba at sa aking sarili; at
- ✓ nakahandang maging responsable sa kung anuman ang ginagawa ko.

Ako ay may mga tao sa paligid ko na pinagtitiwalaan ko, at na nagmamahal at nagsusuporta sa akin. Sila ay:

- ✓ **naghihikayat sa akin na maging pinakamabuting tao sa abot ng aking makakaya;**
- ✓ **tumutulong sa akin na matutuhan kong sariling gawin ang mga bagay;**
- ✓ **nagtatakda ng mga naaangkop na mga hangganan at mga patakaran;**
- ✓ **tumutulong at nagmamalasakit sa akin kung ako ay may sakit, may problema, o kailangan kong maginhawahan; at**
- ✓ **naghihikayat sa akin na mag-ambag sa aking komunidad.**

Ang Mabuting Kalagayan ng Kaisipan ng Iyong Anak

Kaya ano ang maaari mong gawin upang suportahan ang mabuting kalagayan ng kaisipan ng iyong anak? Maaari mong gawin ang mga sumusunod:

- magkaroon ng isang mapagmahal na relasyon;
- gumamit ng positibong pakikipag-usap o komunikasyon;
- gumamit ng “matatag ngunit mapagkaibigan” na estilo ng pagiging magulang;
- magturo ng mga batayang kasanayang panlipunan;
- tumulong sa kanila na maunawaan ang kanilang mga damdamin;
- sumali sa pagdedesisyon sa kanilang pag-aaral; at
- isali ang iyong mga kaibigan, pamilya at komunidad.

Kapag tinutulungan natin ang ating mga anak na madibelop ang mga kasanayang mag-aambag sa kanilang mabuting kalagayan ng kaisipan, tinutulungan natin silang magtagumpay sa paaralan at sa buhay.

Mapagmahal na Relasyon sa Pamilya

Ang pagkakaroon ng isang mapagmahal at mapag-alagang relasyon sa iyong mga anak ay isa sa mga pinakamahalagang paraan upang tulungang pangalagaan ang kanilang mabuting kalagayan ng kaisipan. Ang pagsasabi sa iyong mga anak na mahal mo sila ay bahagi ng isang mapagmahal na relasyon, subalit hindi ito sapat. Bukod sa mga

salita ng pagmamahal at pagpapahalaga, kailangan nilang malaman na tinatanggap mo sila bilang sila. Ito ay nakakatulong sa kanilang tiwala sa sarili at sa pakiramdam na kasali sila.

Ang relasyon mo sa iyong anak ay nakakatulong din upang malaman nila kung paano tumatakbo ang mga relasyon. Ang paraan ng pakikipagrelasyon mo sa kanila ay ang gagamitin nilang modelo para sa iba. Kahit ang mga nakagawiang bahagi sa buhay ng pamilya, tulad ng pakikipag-usap sa bawat isa, pagkakaroon ng sama-samang hapunan at ang malaman kung sino ang kanilang mga kaibigan ay nagbibigay sa iyong mga anak ng mabuting pakiramdam.

MGA TIP PARA SA PAGDIBELOP NG MAPAGMAHAL NA RELASYON SA PAMILYA

- Palaging ipahayag ang iyong pag-ibig at pagmamahal para sa lahat ng miyembro ng iyong pamilya. Huwag mo lamang sabihin sa kanilang mahal mo sila —sabihin sa kanila ang mga bagay na gusto mo at iginagalang mo sa kanila tulad ng kanilang pagkamapagpatawa, pagkamaalalahanin sa iba, ang kakayahan na sabihin ang kanilang mga iniisip, atbp.
- Ang isa sa mga pinakamagandang regalo na maibibigay ng mga magulang sa kanilang mga anak ay ang oras para sa pagsasama-sama ng pamilya. Maglaan ng ilang oras sa bawat araw para makipag-usap, tumawa, umiyak, makipaglaro, mangarap at tumuklas ng mga bagay na kasama sila. Maaaring ito ay maging mahirap dahil sa ating mga okupadong iskedyul. Ang pagtakda ng kahit 15 o 20 minuto sa bawat araw upang magbigay ng buong pag-asikaso sa ating mga anak, nang walang paggambala, ay maaaring gumawa ng isang malaking pagkakaiba sa ating relasyon sa kanila.
- Masanay na lutasin ang mga problema nang magkakasama. Ang



sama-samang paglutas ng mga problema ay nakakatulong sa mga bata na magtiwala sa sarili at na malamang makakaasa sila sa iyo.

- Habang lumalaki ang mga bata at dumarami ang kanilang mga gawain, gumawa ng isang kasunduan sa iyong mga miyembro ng pamilya na magkasama-sama sa ilang beses sa isang linggo upang makibalita sa mga nangyari sa bawat isa. Ang sama-samang pagkain ng pamilya ay isang mahusay na paraan upang gawin ito. Kung hindi ito pwede, magkakasamang magpasiya sa isa pang oras upang magkita o pumili ng isang gawain ng pamilya na maaaring gawin ng bawat isa. Maaaring kabilang sa mga gawain ang isang lingguhang sports sa gabi o ang maglakad-lakad o mag-hike nang sama-sama. Anuman ang piliin mo, gawin itong kaugalian at panatilihin ito.
- Tanggapin na ang bawat tao ay magkakaiba. Turuan ang iyong anak na pahalagahan ang mga pagkakaiba sa iyong pamilya at sa komunidad. Ipagbunyi ang mga kalakasan ng iyong anak, kahit na kung ang ibig sabihin nito ay lalabas ka sa iyong 'comfort zone' upang pansinin at hikayatin ang kanilang mga indibidwal na mga interes at mga talento.
- Maging isang mahusay na modelo. Magpakita ng isang positibong pananaw at pagtiwala sa iyong sariling kakayahan at paunlarin ang malusog at mapag-alagang relasyon. Ang pinakamabuting paraan upang makamit ito ay ang pag-aalaga sa iyong sarili. Tiyakin na matulog nang sapat, kumain ng malusog na pagkain, lumahok sa mga nakaaaliw na mga pisikal na aktibidad at madalas na suriin ang iyong sariling damdamin.



Epektibong Pakikipag-usap

Bilang mga magulang, kinakausap natin ang ating mga anak ng kung ilang beses sa isang araw. Gayunman, marami sa mga pag-uusap ay maaaring nauukol lamang sa pagsasabi sa kanila kung ano ang mga puwede nilang gawin at hindi puwedeng gawin. Ito ay maaaring hindi kasiya-siya sa bawat isa. Ang madalas na positibo at pakikipag-usap ninyo sa iyong anak ay nagpapatibay sa inyong relasyon at pagpapahalaga nila sa sarili.

Ang Obligasyon ng Positibong Pakikipag-usap

- pagbibigay ng pansin;
- pagsasaalang-alang sa damdamin ng iba; at
- paggamit ng isang banayad o nyutral na tono ng boses.

Ang tamang panahon upang simulan ang positibong pakikipag-usap sa iyong mga anak ay habang sila ay bata pa. Ang mabuting komunikasyon ay nakakatulong na magbuo ng isang bukás na relasyon sa iyong anak kung saan kumportable silang magsalita tungkol sa kanilang mga ginagawa at kung sino ang kanilang mga kasama dito. Ginagawa nitong mas maging bukás sila na sabihin sa iyo ang mga detalye ng kanilang buhay pagsapit nila ng tinedyer, na kung saan ang mga opsyon at mga pagkilos ay maaaring maging mas kumplikado.

MGA TIP PARA SA EPEKTIBONG PAKIKIPAG-USAP

- Turuan ang inyong anak na masanay na makinig sa pamamagitan ng pakikinig sa kanila. *Tunay* na makinig. Itigil kung ano ang iyong ginagawa, ipakita sa iyong mga anak na ang atensiyon mo ay nasa kanila at magbigay ng pasalitang pagtugon. Para sa mga mas nakababatang anak, umangkop sa kanilang mga antas, tingnan sila sa mga mata at banayad na hawakan sila sa balikat o braso. Makakatulong ito o sa kanino man na huminahon at makinig sa sasabihin ng bawat isa.
- Bigyang pansin ang sarili mong mga saloobin. Bukás ka ba na makinig sa sinasabi ng iyong anak, o abalá ka sa pag-iisip sa isasagot sa kanila kahit hindi pa sila natatapos magsalita?
- Tulungan ang inyong anak o tinedyer na madamá na ligtas silang lumapit sa iyo kung mayroon silang problema o nakagawa ng pagkakamali. Kapag naaangkop, payagan ang pagpapakita ng malusog na mga damdamin tulad ng kaligayahan, galit, kahihyan, kalungkutan at takot. Maging handang makipag-usap tungkol sa

anumang bagay at lahat ng bagay —hindi lamang masayang mga kuwento o magandang balita, kundi pati mga relasyon, kasarian, pag-ibig, mga problema sa kaibigan, sekswal na oryentasyon, paggamit ng droga, mga problema sa pamilya, pagpili ng karera, pambu-bully, paaralan, atbp. Ang pakikipag-usap tungkol sa mga bagay na ito ay maaaring maging mahirap. Mabuting malaman mo na okay lang kung sa panahong iyon ay wala kang mga sagot sa mga katanungan nila.

- Hindi lamang ikaw ang magsasalita. Huwag subukang mag-alok ng mga solusyon sa bawat problema (kahit na sa tingin mo ay may maganda kang ideya). Sa halip, ulitin muli kung ano ang iyong narinig at magtanong sa iyong anak o tinedyer kung ano ang kanilang pakiramdam o pagtingin kapag may nangyayaring mga paghamon o kapana-panabik na bagay sa kanilang buhay. Halimbawa:

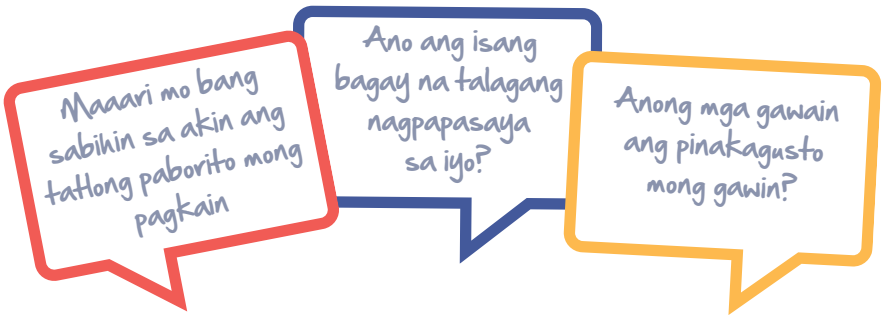
Ano ang naramdaman mo nang hindi mo nakalaro ang iyong kaibigan kaninang reses?

Wow, tila talagang maipagmamalaki mo kung paano mo ginawa iyong pagsusulit sa spelling kangina —mukhang ang lahat ng iyong mga pagsusumikap sa pag-aaral ay may resulta na!

- Gamitin ang oras na magkakasama, tulad ng oras ng pagkain upang makipag-usap, makipagkuwentuhan at makipagtawanan sa mga miyembro ng pamilya. Subukang gawin ang isang kaugalian na magkuwento ang bawat miyembro ng pamilya tungkol sa nangyari sa kanilang araw. Tulungang simulan ang pag-uusap sa pamamagitan ng pagtatanong. Halimbawa:



- Hikapatin ang iyong mga anak na magkuwento tungkol sa kanilang mga sarili. Halimbawa:



- Makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa mga damdamin at mga nadaramá, kabilang ang iyong sarili. Nakakatulong ito sa kanila na malaman kung paano makipag-usap tungkol sa kanilang mga sariling damdamin sa positibo at magalang na paraan.
- Humingi ka ng paumanhin kapag nakagawa ka ng isang pagkakamali o kapag bigla kang nagalit. Ito ay nagpapaalala sa iyong mga anak na iginagalang mo ang damdamin ng iba (kabilang sila), na walang taong perpekto, at mahalagang akuin ang responsibilidad para sa ating mga pagkakamali upang subukang mas maging mabuti sa mga susunod na pagkakataon.

Pagtatakda ng mga Limitasyon sa isang Mapagmahal at Mapag-alagang Paraan

Para sa isang bata, ang mundo ay maaaring nakalilito at napakalaki. Ang pagtatakda ng mga hangganan ay nagpapaalala sa iyong anak na pinangangalagaan mo sila, na madaramá nila na sila ay ligtas. Ang pagtingin sa mga bagay mula sa pananaw ng iyong anak habang pinananatili ang mga limitasyon ay nakakatulong na palakasin ang komunikasyon at tiwala sa inyong relasyon. Ang isang malusog na relasyon na nakabatay sa mapagmahal na paggabay ay ang pundasyon para sa pagbuo ng pagpapahalaga sa sarili ng isang bata at disiplina sa sarili.

MGA TIP SA PAGTATAKDA NG MGA LIMITASYON AT MGA INAASAHAN

- Magbigay ng mga malinaw na patakaran at mga inaasahan, kasama ang mga simpleng paliwanag para sa mga tuntunin, habang nagpapakita ng mapag-alagang pakikitungo. Karamihan sa mga hinihiling natin sa ating mga anak ay dala ng ating pag-aalala para sa kanilang kabutihan, kaya subukan na bigyang-diin ang mabuting intensyon. Halimbawa:
 - ▶ *Sa pagtatakda ng oras sa pagtulog para sa inyong mas batang anak, sabihin sa kanila na ang mga patakaran ay makakatulong na matiyak na makakuha sila ng sapat na tulog nang sa gayon ay hindi sila mapagod sa paaralan. Maging maunawain; sabihin na nakikita mong sila ay nababalisa at nais mo sanang sila ay manatiling gising, pero ulitin na ito ay oras na ng pagtulog at kailangan na nilang magpahinga.*
 - ▶ *Kung ang inyong mas matandang anak ay naggigiit na ang isang kaibigan ay matulog sa inyong bahay sa araw ng eskwela, sabihin na ang patakaran sa mga sleepover ay sa mga araw lamang na walang eskwela, ipaliwanag na ang patakaran ito ay nakatakda upang matiyak na mayroon silang sapat na oras para sa araling-bahay at makakuha sila ng sapat na tulog nang sa gayon ay hindi sila mapagod sa paaralan. Unawain ang kanilang kahilingan, ngunit paalalahanan silang naaangkop pa rin ang patakaran.*

Ang istriktong mga magulang ay mapagmahal at mapag-alaga. Nagtatakda sila ng malinaw na mga limitasyon at mga inaasahan at ipinatutupad nila ang mga ito. Nagpapaliwanag sila ng kahihinatnan at naglalapat sila ng makatarungang disiplina.

- Ang hindi pabagu-bago ay mahalaga, gayunman, magkaroon ng kakayahang umangkop at paminsan-minsan ay balukutin ang patakaran upang lumahok ang iyong anak sa isang mahalagang pagdiriwang ng pamilya o iba pang espesyal na okasyon. Habang lumalaki ang iyong anak, ang mga pagpapasubali at pagbibigayan ay maaaring maging mahalagang pagkakataon para turuan sila kung paano ipahayag ang kanilang panig sa isang maalalahanin at magalang na paraan, habang nananatiling bukás sa ibang mga pananaw. Halimbawa:
 - ▶ *Marahil ay hindi maaari ang mga sleepover sa araw ng eskwela, ngunit ang iyong anak ay humihiling ng isa upang makumpleto ang isang proyekto ng araling-bahay o kaya ay sinusubukan niyang magplano ng isang field trip sa paaralan sa susunod na araw. Sa halip na tingnan ito bilang isang 'pagsuko', isaalang-alang na kayo ay nagbibigay ng pagkakataon sa iyong anak na mapakinggan sila at matutuhan nila kung paano magpaliwanag at magsalita para sa kanilang sarili.*
- Kung alam nilang makakaasa sila na makikinig ka sa kanilang panig, maaari silang maging mas handa upang tanggapin ang mga pagkakataon na ang pagpapasubali at pagbibigayan ay hindi isang opsyon. Siyempre, ang ilang mga patakaran ay di-pwedeng pag-usapan, at makakatulong kung matukoy ito nang maaga nang makausap ang iyong anak ukol dito.
- Gamitin ang patas na pagdisiplina upang matulungan ang iyong anak na malaman at maintindihan ang mga epekto ng kanilang pag-uugali, pagkilos at mga pagpipilian. Subukang iugnay ang mga nangyari sa pag-uugali. Halimbawa:



- ▶ *Kung ang iyong anak ay hindi naging maingat at nawalan ng isang bagay na mahalaga sa kanila, tulad ng kanilang paboritong hoodie, bilang konsekwensiya nito'y maaari nilang gamitin ang kanilang sariling pera upang palitan ang hoodie. Dahil ito ay malamang na nakabalisa na sa kanilang sarili, ang lohikal na pangyayaring ito ay magbibigay-daan sa iyo na manatiling nyutral o maramdaman ang kanilang sitwasyon nang hindi ito 'inaayos' para sa kanila. Makakatulong itong malaman kung ano ang paraan upang maiwasan ang maulit ang parehong pagkakamali sa hinaharap.*
- Bigyan ng pagkakataon ang iyong anak na gumawa ng mga makatwiran ngunit makabuluhang mga pagpili at mga pagpapasiya sa loob ng mga hangganan na itinakda mo. Halimbawa:
 - ▶ *Marahil sila na ang maaaring magpasiya kung paano gagastusin ang kanilang sariling pera o kung ano ang isusuot sa bawat araw, hangga't ito ay nasa loob ng mga limitasyon na itinakda, tulad ng pananamit na angkop sa klima.*
- Kapag may nakikitang mga di kanais-nais na pag-uugali, tumuon sa mga ugali na gusto mong makita sa halip na sa ugaling nais mong ihinto nila. Halimbawa:

Wow, Ngayon ko lamang nalaman na nakarating ka na pala sa lebel na iyan! Pero gusto ko sanang mag-break ka muna sa video games ngayong araw kaya mangyaring itabi mo muna iyang console device at tayo'y magkasamang mamisekleta.

- Isali ang iyong anak sa iba't ibang mga gawaing bahay tulad ng paghahalaman, paghahanda ng mga pagkain o paghuhugas ng plato. Kahit na ang iyong mas batang anak ay hindi pa gaanong mahusay sa paggawa, ito ay maaaring maging isang masayang paraan upang mag-bonding at matutuhan ang responsibilidad. Kapag lumaki na ang iyong anak ay magkasamang magpasiya kung ano ang maaari niyang gawin nang regular upang makatulong sa bahay. Maaaring kabilang dito ang pagpapakain ng alagang hayop, paglilinis ng silid-kainan o pagtitiklop ng malinis na labada.
- Pansinin ang mga pagsisikap ng iyong anak at mga nakamit niya, hindi lamang sa pamamagitan ng pagsabi ng mabilis na "Mahusay!", kundi sa pamamagitan ng paglalaan ng panahon na kausapin sila tungkol sa mga ito. Halimbawa:

Ang iyong kapatid na babae ay mukhang nasiyahan dahil pinahiram mo siya ng iyong laruan!

Salamat sa pagtatabi mo ng mga pinamili, nakatulong ka nang malaki sa akin.

Napansin ko na tinawagan mo ang iyong lola sa kanyang kaarawan; alam ko na siya'y talagang nasiyahan na tinatawagan mo siya.

Positibong Saloobin

Tinulungan mo ang iyong anak kung paano maglakad, magsalita at maghandang simulan ang paaralan. Sa ngayon ay ikaw ang taong nagtuturo sa kanila kung paano tingnan ang mga bagay sa positibong paraan, kung paano pamahalaan ang matinding emosyon, maging pleksible, at manindigan sa kabila ng mga hamon. Ang mga kasanayan sa buhay ay nag-aambag sa mabuting kalagayan ng kaisipan pati na rin sa tagumpay sa paaralan.

Ang positibong paraan ng pagtingin sa mga bagay — pagiging optimistic — ay isang mahalagang bahagi ng mabuting kalagayan ng kaisipan. Ang ilang mga tao ay natural na mas optimistic kaysa sa iba, kaya hindi mo maaaring ganap na makontrol kung gaano ka-optimistic ang iyong anak; gayunman, maaari mong turuan ang iyong anak ng positibong pag-iisip.

Ang Big Sabihin ng Maging Optimistic:

- pagiging handa na sumubok;
- pagsasanay;
- pagplano para sa positibong resulta;
- pagtanggap ng kapwa mga tagumpay at kabiguan; at
- pagkakaroon ng tiwala na subukan muli.

MGA TIP PARA SA PAGDIBELOP NG POSITIBONG SALOOBIN

- Turuan ang inyong mga anak sa pag-iisip na optimistic sa pamamagitan ng malumanay na paghamon sa kanilang mga negatibong saloobin at pagpapakita sa kanila ng mga mas positibong paraan upang makita ang mga sitwasyon. Halimbawa:
 - ▶ *Kung ang iyong anak ay hindi nasiyahan sa naging resulta ng kanyang pagsusulit sa math at nagpahayag na siya ay bobo o mahina sa math, tulungan siyang alalahanin kung saan siya ay talagang mahusay. Marahil*

ay mahusay siya sa pagsubaybay sa mga estadistika ng kanilang mga paboritong team sa sports at maaari mong ipaalala sa kaniya na iyon ay math rin.

- Hikayatin ang iyong anak na magtakda ng makatotohanang mga layunin, at kumilos upang makamit ang mga ito, tulad ng ang matuto kung paano magbisikleta o paano mag-skateboard bago matapos ang isang tag-init. Sa bawat oras na may nakamit ang iyong anak na mga bagay na itinakda nilang gawin, nakakatulong ito sa paniniwala nila na ang pagtitiyaga ay maaaring humantong sa marami pang tagumpay. Ang pagtulong sa kanila na subaybayan ang kanilang pag-unlad at ang pagbigay sa kanila ng kompiyansa ay mananatili sa kanila sa darating na panahon.
- Magtawanan kayo ng iyong anak. Maaari itong maging isang masaya at mabisang paraan upang pawiin ang mga pagkabahala at negatibong damdamin na minsang dahilan ng pag-iyak. Binabawasan ng pagtawa ang mga epekto ng stress, at tumutulong ito sa mga kemikal sa ating utak na mapawi ang sakit at lungkot.
- Bigyan ng maraming pagkakataon na maglaro ang iyong anak. Ang libreng paglalaro (free play) sa isang ligtas na kapaligiran ay dapat malaking bahagi ng paglalaro ng iyong anak. Ang ganitong uri ng paglalaro ay napakahalaga para sa pisikal at emosyonal na kalusugan. Nagbibigay ito sa mga bata ng pagkakataon na tuklasin ang mundo, gumawa ng mga pagpapasiya at makaranas ng tagumpay.
- Ang mga organisadong gawain (organized activities) ay nagbibigay sa iyong anak ng mahalagang pisikal at panlipunang mga benepisyo, lalo na kapag ang mga bata ay hinahayaang magbuo ng kanilang mga sariling interes nang walang pakikipagkumpitensya na 'maging pinakamahusay' sa lahat ng bagay. Kung ang iyong anak ay hindi interesado sa hockey, bakit hindi siya hikayating subukan ang skateboarding, pagsayaw, pagtakbo, karikatura, pag-awit o drama?



Pagiging Konektado sa Paaralan at sa Komunidad

Ang paaralan ng inyong anak ay katulong ninyo sa pagsuporta sa mabuting kalagayan ng kanilang kaisipan. Sa paaralan, ang mga bata ay nagbubuo at nagpapakadalubhasa sa mga bagong kasanayan, at nararamdaman nilang nakakamit nila ang mga layunin na kasama sa tagumpay. Mayroon silang pagkakataong kumuha ng mga kaibigan, matutuhan ang mga kasanayang panlipunan at makaugnay sa mga mapag-alagang mga guro at iba pang nakatatanda sa paaralan.

Ang maramdaman ng mga bata na konektado siya sa paaralan ay napakahalaga. Ang mga batang nakadaráma na kabilang sila sa paaralan ay mas malamang na maging mas mahusay sa pag-aaral, manatili sa paaralan at gumawa ng mga desisyon na mabuti sa kalusugan. Ang pagkakaroon ng aktibong interes sa pag-aaral ng inyong anak at mga kaganapan sa paaralan ay nag-ambag sa kanilang pagiging konektado sa paaralan.

Mahalaga rin sa mabuting kalagayan ng kaisipan ng isang bata na maramdaman nila na mayroong mga mapag-alagang nakatatanda sa kanilang buhay na maaari nilang kausapin at maasahan. Ang paglalaan ng oras kasama ang isang lolo o lola, kamag-anak, kaibigan ng pamilya, guro o iba pang mga responsableng nakatatanda ay maaaring makatulong sa pagbuo ng mga malapit na relasyon at mga koneksyon. Maaari rin itong magbigay ng pagkakataon sa iyong anak na matuklasan ang iba't ibang mga interes at pananaw sa buhay, at magpapakadalubhasa sa mga bagong kasanayan.

*Kailangan ng isang
luong barangay
upang magpalaki
ng isang bata.*

Salawikaing Nigerian

MGA TIP PARA SA PAGPAPALAKAS NG KONEKSYON SA PAARALAN AT IYONG KOMUNIDAD

- Tiyakin na alam ng inyong anak na ang pagtingin mo sa edukasyon ay mahalaga. Makipag-usap tungkol sa nangyayari sa paaralan. Manatiling up-to-date sa pinag-aaralan nila at magtanong. Halimbawa:

Ano ang nagustuhan mo tungkol sa paaralan ngayong araw? Ano ang hindi mo nagustuhan?

Binasa ba ng iyong guro ang ilan pang mga kabanata mula sa kuwento na gustong-gusto mo?

Ano ang nangyari sa field trip ninyo sa klase sa agham? Ano ang napansin mo nang i-test mo ang tubig sa batis?

- Panatiliing may regular na ugnayan sa paaralan ng iyong anak. Sa simula ng bawat taon, makipagtulungan sa guro ng inyong anak upang malaman ang pinakamahusay na paraan para sa mga pakikipag-usap. Ang ilan sa mga magulang at mga guro ay nais na magkaroon ng mga regular na update sa pamamagitan ng email, habang ang iba naman ay gusto ng naka-iskedyul na harapang pagbisita o mga boluntaryong gawain sa silid-aralan. Siyempre, hindi kailangang limitahan ang iyong sarili sa isa lamang sa mga pagpipiliang ito. Sumali sa mga desisyon tungkol sa pag-aaral ng iyong anak at huwag maghintay hanggang mayroon ng problema.

- Tulungan ang iyong anak sa mga araling-bahay at pamamahala ng oras. Magpasya nang magkasama sa isang iskedyul, o routine na nagbibigay daan sa kanila na magkaroon ng sapat na 'libreng oras' pagkatapos ng paaralan para sa pahinga at paglalaro. Maghanap ng isang lugar para sa pag-aaral na malinis at libre sa paggambala, pero malapit sa iyo para madali silang makapagtatnong.
- Isali ang iyong anak sa mga gawain at mga kaganapan sa iyong komunidad. Magpalista para sa mga aktibidad sa community centre, bisitahin ang lokal na farmers' market, o kaya magboluntaryo para sa isang kaganapan o samahan na mahalaga sa iyong pamilya. Ito ang magbubuo ng koneksyon ng iyong anak sa kanyang komunidad at magbibigay sa kanya ng pakiramdam na kabilang siya.

Edad at Yugto

MULA 6 HANGGANG 10 TAONG GULANG

- Ang mga bata sa ganitong edad ay naglalaan na ng maraming oras kasama ang kanilang mga kaibigan. Nangangahulugan na sila ay mas sensitibo kaysa kailanman sa mga tagumpay at kabiguan kasama ng pakikipagkaibigan at pakikihalubilo sa lipunan. Ang tumulong sa iyong anak na idibelop ang kanyang pagpapahalaga sa sarili at pakiramdam na kabilang siya ay partikular na mahalaga ngayon. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapahalaga sa sarili (self-esteem) sa ganitong edad, bisitahin ang website ng HealthLink BC sa www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6265.html#te6265-sec.
- Para sa karagdagang pangkalahatang impormasyon ukol sa paglaki at pagdibelop ng iyong anak sa yugtong ito, bisitahin ang website ng HealthLink BC sa www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6244.html.

MULA 11 HANGGANG 14 TAONG GULANG

- Ang mga taong ito ay puno ng mga pagbabago para sa iyong anak —pisikal, emosyonal at sa mga kalagayan— sa paglipat nila mula sa elementarya patungo sa sekundaryong paaralan. Ang mahalaga ay ang patuloy na pagsuporta sa iyong anak habang nagsisimula siya sa mahirap na yugto ng dahan-dahang pagdibelop ng kanyang pagsasarili at pagkakakilanlan. Para sa karagdagang impormasyon sa emosyonal at panlipunang pagdibelop sa edad na ito, bisitahin ang website ng HealthLink BC sa www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7262.html#te7262-sec.
- Para sa karagdagang impormasyon ukol sa paglaki at pagdibelop ng iyong anak sa yugtong ito, bisitahin ang website ng HealthLink BC sa www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7233.html.

MULA 15 HANGGANG 18 TAONG GULANG

- Sa panahon ng pagiging tinedyer, ang isang mapagmahal at laging nag-uusap na relasyon ng magulang at ng anak ay gaganap ng isang mahalagang papel higit kailanman. Bagama't maaaring mukhang sila ay lumalayo, ang mga tinedyer ay nangangailangan ng suporta mula sa iyo upang matulungan silang magdibelop ng kanilang mga kasanayan sa pagdedesisyon. Gawin ang iyong pinakamahusay na makakaya upang mag-alok ng paggabay kapag ito ay kinakailangan, at matutong magparaya kapag ito ay hindi kailangan.
- Tingnan ang Healthy Living for Teens (Malusog na Pamumuhay para sa Tinedyer) sa http://www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/healthy_living_for_families_youth.pdf para sa karagdagang impormasyon— isinulat ito para sa mga tinedyer, ngunit nag-aalok ito ng mahalagang impormasyon na maaari rin gamitin ng mga magulang.
- Para sa karagdagang impormasyon ukol sa paglaki at pagdibelop ng iyong tinedyer, bisitahin ang website ng HealthLink BC sa www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7221.html.

2

MALUSOG NA PAGKAIN

**HEALTHY
EATING**

ANG pagkain ay isang malaking bahagi sa pang-araw-araw na pamumuhay. Kumakain ka upang magbigay ng sustansiya sa iyong katawan, kumakain ka upang magdiwang at kumakain ka rin upang makaugnay ang mga kaibigan at pamilya. Sa mga punô at abaláng pamumuhay, maaaring isang hamon na gawing prayoridad ang malusog sa pagkain. Batid ng lahat, gayunman, na ang mga batang kumakain nang mabuti ay mas mahusay sa paggaman sa gawaing pampaaralan at may mas mahusay na konsentrasyon. Ang mga sumusunod na mga pahina ay nagbibigay ng mga praktikal na impormasyon tungkol sa nutrisyon at kapaki-pakinabang na mga tip para sa pagkaing mabuti sa kalusugan.

Ano ang Pagkaing Mabuti sa Kalusugan?

Ang salitang “pagkaing mabuti sa kalusugan” ay madalas na gamitin, ngunit ano nga ba talaga ang ibig sabihin nito? Sa pangkalahatan, ang ibig sabihin ng pagkaing mabuti sa kalusugan ay ikaw at ang iyong pamilya ay:

- ✓ **sumusunod sa Canada's Food Guide (lalo na ang kumain ng sapat na gulay at prutas);**
- ✓ **kumakain ng almusal;**
- ✓ **umiinom ng malusog na inumin;**
- ✓ **naglilimita sa paggamit ng (sodium) asin; at**
- ✓ **nasisiyahang kumain nang sama-sama.**



SUNDIN ANG CANADA'S FOOD GUIDE

Upang tingnan ang Canada Food Guide, at upang makita kung ikaw at ang iyong pamilya ay nakakatugon sa mga rekomendasyon, bisitahin ang website ng Health Canada www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php. Ang Canada Food Guide ay magagamit sa 11 iba't ibang mga wika.

Kapag sinusunod ang Food Guide, maghangad para sa balanseng pagkain. Kabilang sa isang balanseng pagkain o meryenda ang pagkain mula sa mahigit sa isang grupo ng pagkain. Ito ay nakakatulong upang tiyakin na ikaw at ang iyong pamilya ay nakakatugon sa iyong mga pangangailangan sa nutrisyon sa buong araw.

Ang pagbabalanse ng pagkain ay hindi kailangang maging matrabaho. Ang isang tuna sandwich na may kasabay na gatas at isang pirasong prutas ay mahusay na balanseng tanghalian. Ang isang chicken wrap, gulay at keso ay isang mabilis gawin at malusog na hapunan. Tingnan ang tsart sa ibaba para sa madaling tandaan na mga paraan kung paano balansehin ang mga pagkain at meryenda.

<i>Pagkain</i>	<i>Meryenda</i>	<i>Mga Grupo ng Pagkain</i>
<p>Subukang isama ang mga pagkain mula 3 hanggang 4 na mga grupo ng pagkain sa Canada's Food Guide</p>	<p>Subukang isama ang mga pagkain mula 1 hanggang 2 mga grupo ng pagkain sa Canada's Food Guide</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mga gulay at prutas • mga produkto mula sa grain • gatas at mga katumbas na kapalit nito • karne at mga katumbas na kapalit nito



Sa kasamaang palad, karamihan sa atin ay hindi nakakatugon sa mga pang araw-araw na rekomendasyon ng Canada's Food Guide para sa mga gulay at prutas. Ang mga gulay at prutas sa pangkalahatan ay mababa sa taba, asukal at sodium, ngunit masustansiya.

MGA TIP NA MAKAKATULONG SA IYO NA KUMAIN NG MAS MARAMING GULAY AT PRUTAS

- Pagdating sa mga gulay at prutas, sari-saring uri ang pinakamahalaga! Ang pagkain ng iba't ibang makukulay na mga gulay at prutas ay tumutulong na matiyak na ikaw at ang iyong pamilya ay nakakakuha ng nutrisyon na kailangan mo.
- Ang mga pagkain na nasa panahon ay sariwa, masustansiya at madalas na may pinakamasarap na lasa. Ang pagbili ng kung ano ang nasa panahon ay isa ding mahusay na paraan upang pag-ibaibahin ang iyong pagkain sa buong taon.
- Ang mga de-lata o frozen na mga gulay at prutas ay isang mahusay na paraan upang makakain ng iba't-ibang mga gulay at prutas sa panahon ng taglamig, kapag mas kaunti ang mga sariwang pagpipilian.

Ang pangangailangan sa nutrisyon para sa lahat ng mga grupo ng pagkain ay nag-iiba-iba depende sa iyong edad, kasarian at antas ng gawain. Sa seksyon na “paghahati ng tungkulin” (tingnan sa pahina 28), malalaman mo kung paano tulungan ang iyong anak na kumain ng tamang dami ng pagkain na para sa kanila.

KUMAIN NG ALMUSAL

Ang almusal ay ang pinakamahalagang pagkain sa maghapon para sa buong pamilya. Kapag hindi kakain ng almusal, mas mahirap mong makukuha ang lahat ng sustansiyang kailangan mo, na hahantong sa pagkagutom sa katapusan ng araw at sa kumain ng hindi masustansiyang pagkain. Pero kapag kumakain ng almusal, ang iyong utak at katawan ay mabibigyan ng enerhiya para sa buong araw, nang sa gayon ay makapag-iisip ka nang mabuti at magiging aktibo ka. Bilang resulta nito, ang mga batang regular na kumakain ng almusal ay mas mahusay sa paaralan at mas malamang na makapagtatapos.



ng mga kabataan sa BC ay hindi kumakain ng almusal sa mga araw ng paaralan at halos 40% lamang ang nag-aalmusal nang regular.

MGA TIP PARA SA UMAGA

- Kung kayo ay kulang sa oras bago pumasok sa paaralan, maghanda at magtakda ng kakainin sa almusal sa gabi pa lamang.
- Kung ang iyong mga anak ay walang oras para sa buong almusal, tiyakin na magdala sila sa paaralan ng meryendang mabuti sa kalusugan. Ito ay makakatulong sa kanila na hindi masyadong magutom sa katapusan ng araw.

UMINOM NG MALUSOG NA MGA INUMIN

Ang pananatiling hydrated o pag-inom ng sapat na tubig ay tumutulong sa ating katawan na maging masigla at alerto. Ang tubig ay ang pinakamabuting pampawi ng uhaw. Ang gatas at mga inuming mula sa soya (balatong) na walang asukal ay mahusay ring mga pagpipilian dahil marami itong sustansiya na kailangan ng iyong katawan, kabilang ang calcium at bitamina D. Ang calcium at bitamina D ay mahalaga upang tiyakin na malakas at malusog ang mga buto at ngipin.

MGA TIP PARA SA HYDRATION NA MAS MABUTI PARA SA KATAWAN

- Uminom ng tubig kasabay ng pagkain at uminom nang regular sa buong araw.
- Maaari mong pasarapin ang lasa ng tubig sa pamamagitan ng pagdagdag ng sariwang herbs, tulad ng basil, mint, rosemary o luya, o slices ng mga gulay o prutas, tulad ng pipino o limon
- Kung naghahain kayo ng juice, tiyakin na ito ay 100% fruit juice. Limitahan ang mga inumin na maraming idinagdag na asukal.
- Dapat limitahan ng mga bata ang pag-inom ng juice sa ½ baso bawat araw. Ang mga tinedyer at nakatatanda ay hindi dapat sumobra sa 1 baso bawat araw.

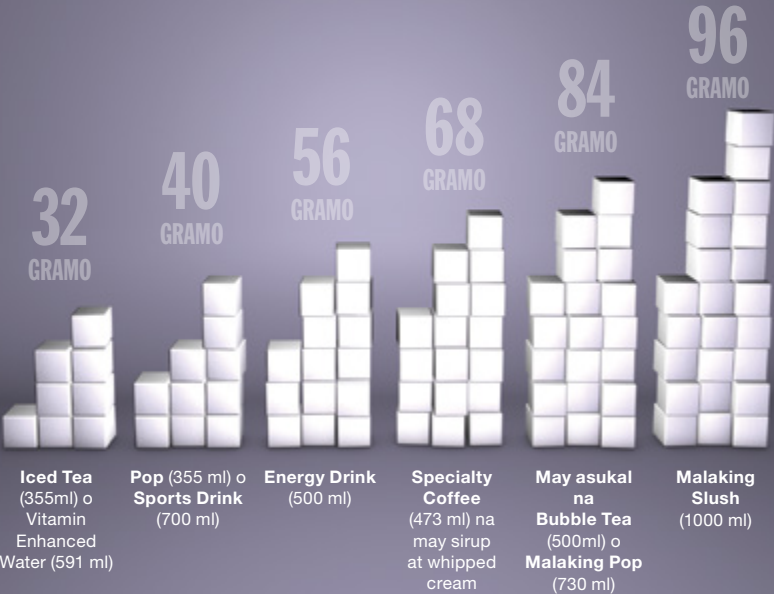
MATATAMIS NA MGA INUMIN

May halos isang buong pasilyo sa grocery na nakalaan para sa matatamis na inumin. Ang matatamis na inumin ay mga inuming may asukal o may mga idinagdag na matamis na sirup. Ang mga ito ay nagbibigay ng kaunti o walang nutrisyon at hinahalinhan nito ang puwesto ng malusog na mga pagpipilian tulad ng tubig at gatas. Ang pagsipsip ng matamis na inumin sa maghapon ay maaari ring makapinsala sa iyong mga ngipin na hahantong sa pagkabulok o pagsakit.

Matatamis na Inumin

Limitahan ang dagdag na asukal mula sa pagkain at inumin sa bawat araw sa 13 kutsarita / 52 gramo o mas kaunti
1 kutsarita ng asukal o 1 cube ng asukal = 4 gramo ng asukal

GRAMO NG ASUKAL



ENERGY DRINKS

Ang Health Canada ay nagbabala na ang energy drinks ay hindi inirerekomenda para sa mga bata at buntis o nagpapapasong kababaihan. Ang energy drinks ay mataas sa asukal at caffeine. Ang dami ng caffeine sa karamihan ng energy drinks ay lampas sa rekomendasyon para sa mga bata. Ang caffeine ay maaaring maging sanhi ng nerbiyos, pagkabalisa, pananakit ng tiyan, mabilis na pagtibok ng puso at problema sa pagtulog– ngunit hindi nito pinatataas ang antas ng enerhiya ng mga bata!

X Ang mga bata at buntis o nagpapapasong kababaihan ay dapat umiwas sa energy drinks.



LIMITAHAN ANG IYONG SODIUM. ANG MAS KAUNTI AY MAS MABUTI!

Ang sodium ay natatagpuan sa asin. Kailangan natin lahat ng kaunting sodium, ngunit karamihan sa atin ay kumakain ng mahigit sa doble ng dami na kailangan natin. Ang masyadong maraming sodium ay maaaring humantong sa mataas na presyon ng dugo, isang pangunahing dahilan sa stroke, sakit sa puso at sakit sa bato. Ang paggamit ng sodium ay naiuugnay din sa mataas na panganib na magka-osteoporosis, kanser sa bituka at paglubha ng hika.

Aling mga pagkain ang madalas na mataas sa sodium?

- deli meats, de-latang sopas, at pre-prepared sauces;
- naka-pakete, prinoseso at ready-to-eat na pagkain; at
- pagkain sa mga restaurant at fast food.

Ano ang maaari mong gawin upang bawasan ang sodium sa pagkain mo?

- gamitin ang sariwa at di prinosesong sangkap hangga't maaari;

- bawasan ang paggamit ng asin sa iyong pagkain; at
- Basahin ang % Daily Value (% DV) sa mga label ng pagkain upang makita kung ang pagkain ay may kakaunti o maraming sodium:
 - ▶ 5% DV o may kaunti;
 - ▶ 15% DV o mas marami;
- magdagdag ng mga pampalasa tulad ng herbs, spices at limon.

Ang mas kaunting sodium sa pagkain ay nakakatulong sa iyo at sa iyong pamilya na manatiling malusog at masigla. Para sa karagdagang impormasyon sa sodium, bisitahin ang www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/sodium.

Paano Suportahan ang Malusog na Kaugalian sa Pagkain ng Iyong Pamilya

Ang iyong relasyon sa pagkain ay nagsisimula sa pagkabata at maaaring magkaroon ng pangmatagalang epekto sa iyong kalusugan at kaugalian sa pagkain. Bilang isang magulang, gumaganap ka ng isang mahalagang papel sa pag-impluwensya sa iyong mga anak sa kung ano ang mga kakainin at iinumun nila habang lumalaki, at sa paglikha ng panghabambuhay na malusog na pag-uugali. Nasa ibaba ang ilang mga mahalagang dapat gawin upang makatulong sa iyo at sa iyong mga anak na bumuo ng malusog na mga kaugalian sa pagkain. Huwag subukang gawin nang sabay-sabay ang lahat ng ito, magtuon lamang ng pansin sa isa o dalawang bagay sa bawat pagkakataon.

PAGHAHATI NG TUNGKULIN

Upang lumikha ng malusog na kaugalian sa pagkain at mga kasiyasigang oras sa pagkain, makakatulong na maunawaan mo kung ano ang iyong tungkulin at ang tungkulin ng iyong mga anak. Ang subukang kontrolin kung gaano karami ang kinakain ng iyong mga anak ay maaaring humantong sa sobrang pagkain o sa kulang ang kinain (over-eating o under-eating). Magtiwala na ang inyong mga anak ay kakain nang sapat na dami ng pagkain na kailangan nila. Ang paghahati ng tungkulin para sa malusog na pagkain ay maaaring maging isang hamon, ngunit ito ay nakakatulong sa mga bata na bumuo ng isang malusog na relasyon sa pagkain.

Maaaring matagal para sa ilang tao na masanay sa mga ito. Para sa karagdagang impormasyon ukol sa paghahati ng tungkulin at malaman kung paano iakma ito sa mga batang iba't iba ang edad, bisitahin ang www.ellynsatterinstitute.org/dor/divisionsofresponsibility.php.

Kanino Bang Desisyon Ito?

- **Ang mga magulang at tagapag-alaga ay ang may tungkulin sa kung ano ang kakainin, kailan at saan.**
- **Ang mga anak ay ang may tungkulin para sa kung gaano karami ang kakainin at kung makakain.**

IBA PANG MGA TIP

- Mag-alok ng iba't-ibang malusog na pagkain sa isang kawili-wiling lugar sa mga regular na oras. Pagkatapos ay hayaan ang iyong mga anak na magpasiya kung gaano karami ang kakainin, kung nais nila nang higit pa, at kung sila ay tapos na, kahit na sila'y may natirang pagkain sa plato.
- Maghain ng bagong pagkain nang mahigit sa isang beses at ihanda ang mga ito sa iba't ibang paraan. Madalas na kailangan munang alukin ang mga bata ng 8-10 beses bago nila ito tikman.

MAGPLANO NANG MAAGA

“Ano ang para sa hapunan?” Pagkatapos ng isang mahabang araw at kapag ikaw ay pagod at nagmamadali dahil gutom na ang iyong pamilya, hindi iyon ang tanong na gusto mong marinig– lalo na kung itinatanong mo din iyon sa iyong sarili! Ang pag-oorganisa, pagpaplano nang maaga at paggawa ng listahan ay makakatulong na maihanda ang lahat ng mga kakailanganin mo sa pagluluto. Ang isama ang mga bata sa pagpaplano ay isang mahusay na paraan upang kunin ang kanilang interes sa malusog na pagkain, pagluluto at kahit na sa paghahalaman. Kapag nakinig sa kanilang mungkahi, mas malamang na kakainin nila kung ano man ang inihain mo.

Pagpapalano bago Mamili sa Grocery Store

- ✓ **Gumawa ng isang listahan at subukang sundin ito. Ang pamimili kapag ikaw ay gutom o pagod ay maaaring humantong sa biglaang mga pagbili. Makakatulong na kumain muna ng meryendang mabuti sa kalusugan, tulad ng prutas, bago umalis.**
- ✓ **Ang mga pasilyo sa labas ng grocery store ay kung saan mo matatagpuan ang mga sariwang gulay at prutas, tinapay, gatas at seksyon ng mga katumbas na kapalit na pagkain, pati na ang sariwang karne, isda at tofu.**
- ✓ **Kung bibili ng mga naka-paketeng pagkain, tiyaking suriin ang label. Para sa karagdagang impormasyon sa pagbasa ng mga label, bisitahin ang www.healthycanadians.gc.ca/dailyvalue.**
- ✓ **Tingnan ang Shopping Sense, ang nagbibigay kaalaman virtual na grocery store, sa www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/grocery-shopping.**

MGA KARAGDAGANG TIP SA PAGAPPLANO NANG MAAGA

- Magtalaga ng isang lugar sa iyong kusina o home office kung saan maaari mong i-file ang lahat ng mga kailangan mo para sa pagpapalano ng malusog na pagkain at meryenda. Magsama ng isang kopya ng Eating Well ng Canada's Food Guide—na matatagpuan mo sa www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-eng.pdf —pati na rin ang lingguhang polyeto, mga kupon para sa grocery at mga bagong recipe na maaari mong subukan.
- Maglaan ng oras upang planuhin ang iyong mga pagkain para sa isang linggo. Ito ay makakatulong na makatipid ng oras sa kalaunan. Gamitin ang Weekly Meal Plan sa

https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/documents/menu_planner_v3.pdf upang makatulong sa iyo na maging organisado at gumawa ng isang listahan sa pamimili.

- Panatilihin na ang iyong fridge, freezer, at pantry ay may stock na mga karaniwang pagkain at mga pangunahing sangkap para sa paggawa ng pagkaing mabuti sa kalusugan. Bisitahin at subukan ang Pantry Planner sa https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/thumbnails/PantryPlanner_Feb_2014.pdf upang matulungan kang maging organisado.
- Dagdagan ang mga lutuin kapag ikaw ay nagluluto at itabi sa freezer ang isang bahagi para sa isang mabilis na pagkain o fast meal sa mga susunod na araw, o magtalaga ng isang araw bawat linggo (o bawat buwan) para magluto nang maramihan (o batch cooking) at itabi sa iyong freezer ang mga bagay tulad ng muffins, sopas, stews, pasta sauces at casseroles.

Kung ikaw ay kulang sa oras, mayroong mga malusog na madaling ihandang pagkain na makukuha mo para gawing mas mabilis ang mga oras ng meals. Subukan ang mga time-saver:

- ▶ pre-washed na salad mixes;
- ▶ mga pre-cut na gulay tulad ng carrots, cauliflower at broccoli;
- ▶ hummus at whole wheat na pita bread;
- ▶ de-latang rinsed beans;
- ▶ grains gaya ng quinoa na madaling lutuin;
- ▶ mababa sa sodium na pasta sauce at whole grain pasta; o
- ▶ inihaw (roisserie) na manok mula sa supermarket.



ANG KUMAIN NANG SAMA-SAMA

Kapag ang mga magulang at mga anak ay kumakain nang magkakasama, ang pakiramdam nila'y parang mas konektado sila sa bawat isa at higit na nakakapag-usap at nagtutulungan. Ang mga batang kumakain nang kasabay ang kanilang mga pamilya ay mas malamang na makakakuha ng lahat ng nutrisyong kailangan ng kanilang mga lumalaking katawan at isipan. Narito ang ilang mga tip na maaaring gawin upang ang kumain nang sama-sama ay maging isang kasiya-siyang karanasan para sa lahat:

- Magsimula sa maliliit na mga hakbang. Ang mga aktibidad gaya ng soccer practices, piano lessons at iba't ibang iskedyul sa trabaho ay maaaring maging isang hamon sa pag-upo upang kumain o magmeryenda nang sama-sama. Mag-iskedyul ng oras upang kumain o magmeryenda nang isang beses na magkakasama at pagkatapos ay magsimula doon.
- Tandaan na ang pagkain ay para sa nutrisyon at hindi gagamitin bilang isang gantimpala o kaparusahan. Halimbawa, ang panghimagas o dessert ay hindi dapat gamitin bilang isang gantimpala kapag sinubukan ng iyong anak ang isang bagong pagkain o nakatapos siya sa kanyang pagkain.
- I-off ang TV at ilagay sa malayo ang iba pang mga kagamitang elektronika. Ito ay makakatulong sa lahat ng tao upang maging bahagi ng pag-uusap.



MGA MAPAGSISIMULAN NG USAPAN SA ORAS NG HAPUNAN

Kung maaari kang pumunta saan man sa mundo sa loob ng isang linggo, saan mo nais na magpunta?

Ano ang isang tanong na mayroon ka tungkol sa iyong mga lolo at lola o sa iyong mga kanununan?

Ano ang isang trabaho na gusto mong gawin para sa iyong buong buhay?

May natanggap ka ba o ginawang anumang kabutihan sa araw na ito?

Ang isang bagay na natutuhan ko sa araw na ito ay...

Ano ang pinakana-kakatawang bagay na nangyari ngayong araw...

Ang pagkain nang sama-sama ay nagbibigay ng isang magandang pagkakataon para makaugnay sa pamilya. Para sa karagdagang impormasyon sa kumain nang sama-sama, at pagkuha ng pansin ng mga bata upang masiyahan sa prosesong ito, bisitahin ang Better Together BC at www.bettertogetherbc.ca.

PAGLULUTO KASAMA ANG IYONG MGA ANAK

Ang pagluluto kasama ng iyong mga anak ay isa sa mga pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin upang matiyak na magagawa nilang magluto para sa kanilang sarili pagdating ng araw. Ito ay hindi kailanman masyadong maaga o huli para simulan! Bilang bonus, mas katanggap-tanggap sa mga bata na subukan ang mga bagong pagkain kung sila ay kasali sa pagluluto ng pagkain. Upang mapabuti ang iyong pagkakataon na magtagumpay:

- Magsimula sa isang katapusan ng linggo kapag mayroon kang labis na oras. Biyernes ng hapunan at Linggo ng brunch (pinagsamang almusal at tanghalian) ang mahusay na mga oras ng pagkain para sa maraming pamilya na magluto nang magkakasama.
- Maging handa na ibahagi ang kusina sa iyong mga anak. Asahan na may kaunting matatapon at kaunting kaguluhan. Iyon ay bahagi ng pag-aaral at karanasan. Kailangan ng mga batang magsanay at sa kalaunan ay mas magiging mahusay sila sa pagluluto.
- Magtakda ng ilang mga panuntunan sa kaligtasan sa kusina, ngunit tiyakin na ang mga panuntunan ay hindi mag-aalis ng sayá mula sa pagluluto. Kapag alam ng mga bata ang batayang mga panuntunan sa kusina, maaari mong maiwasan ang mga sakuna at gawing kasiya-siya ang karanasan para sa lahat.
- Tiyakin na ang iyong mga nakababatang anak ay may pangangasiwa ng isang nasa hustong gulang sa lahat ng oras.
- Hikayatin ang mga tinedyer na matutong magluto ng isa o dalawang putahe ng ulam na maaari nilang gawin para sa buong pamilya.



Paglilinis

Isama ang lahat ng tao sa paglilinis sa pamamagitan ng paghahati ng mga gawain at mga tungkulin. Ang mga nakababatang anak ay maaaring makatulong sa pagdadala ng kanilang mga plato sa lababo o sa pagtatabi ng mga pampapalasa. Ang mga nakatatandang bata at tinedyer ay maaaring tumulong na maghugas o maglinis ng plato, mag-load at mag-alis ng laman ng dishwasher kapag ito ay tapos na.

PAGTATAGUYOD NG POSITIBONG IMAHE NG KATAWAN

Ang mga katawan ng bata ay nagdidibelop sa iba't ibang edad at sa iba't ibang paraan. Normal din para sa mga bata ang tumaas ang timbang habang sila ay lumalaki. Ang pagtuturo sa mga bata na ang kalusugan ay mas mahalaga kaysa sa bigat ng timbang ay naghihikayat sa malusog na kaugalian sa pagkain at relasyon sa pagkain habang papalapit sila sa mga taon ng pagiging tinedyer. Ikaw ay may mahalagang papel bilang modelo. Ang paraan ng iyong pag-iisip, at ang pakiramdam at ang sinasabi mo tungkol sa iyong sarili at sa ibang tao ay nakakaapekto sa kung paano mag-isip ang iyong mga anak, sa pakiramdam nila, at sa sasabihin tungkol sa kanilang sarili at sa iba.

MGA TIP SA PAGTATAGUYOD NG POSITIBONG IMAHE NG KATAWAN

- Maging modelo ng mga kaugalian at mga saloobin na nais mong makita sa iyong mga anak. Ang masiyahan ka sa iyong sarili at ang pagkakaroon ng isang positibong imahe sa katawan ay lubhang mahalaga. Kung nahihirapan ka sa mga ito, subukang maging positibo sa paligid ng iyong mga anak.
- Madalas na purihin ang iba sa kung sino sila bilang isang tao, hindi dahil sa itsura nila. Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa kung paano maaaring makasakit at walang galang na gumawa

ng mga komentaryo tungkol sa timbang o pisikal na katangian ng isang tao.

- Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa nakikita at nababasa nila sa media. Hikayatin silang tumingin sa mga makatotohanang larawan, at ituro ang mga larawang niretoke at inedit. Ipaliwanag ang mga komersyal at ads nang sama-sama, talakayin kung paano ang ads ay dinisenyo upang manghimok sa mga tao na bumili ng produkto.



Malusog na Pagkain sa Paaralan

MGA TANGHALIAN AT MERYENDA SA PAARALAN

Ang malusog na tanghalian at meryenda ay nagbibigay sa mga bata ng enerhiya na kailangan nila upang lumaki, matuto at maglaro. Bilang isang magulang o tagapag-alaga, hindi mo laging masusubaybayan ang lahat ng kinakain ng iyong mga anak, lalo na kapag sila ay lumalaki na. Gayunman, maaari mo silang tulungang manatili sa tamang direksyon sa pamamagitan ng pagsunod sa ilan sa mga tip na ito:

- Hayaan ang mga nakababatang anak na tulungan kang gumawa ng kanilang mga tanghalian at meryenda. Para sa tanghalian, simulan sa pamamagitan ng pag-aalok ng ilang mga malusog na pagpipilian mula sa tatlo hanggang apat na mga grupo ng pagkain

at hayaan silang gawin ang panghuling pagpapasiya. Mag-alok ng meryenda mula sa isa hanggang dalawang grupo ng pagkain.

- Hikayatin ang mas nakatatandang mga anak na magplano at gumawa ng sarili nilang tanghalian at meryenda; sila ay mas malamang na kumain ng mga pagkaing pinili nila para sa kanilang sarili. Paalalahanan sila na kasama sa isang balanseng tanghalian ang tatlo hanggang apat na grupo ng mga pagkain at ang isang balanseng meryenda na may kasamang isa hanggang dalawang grupo ng mga pagkain.
- Mag-stock sa bahay ng mga pagkain mabuti sa kalusugan.
- Kung binibigyan mo ang iyong mga anak ng pera para bumili ng tanghalian o meryenda, alamin ang mga pagpipilian at hikayatin silang gumawa ng mga desisyon na mabuti sa kalusugan.
- Marami sa mga naka-paketeng mga produktong pangmeryenda sa grocery store ang mataas sa sodium at asukal. Tingnan ang Navigating the Grocery Store (pahina 30) upang malaman kung saan pupunta para sa karagdagang impormasyon sa pagbasa mga label.

Tingnan ang sumusunod na talahanayan para sa mga ideya na magbibigay sa iyo ng inspirasyon at



magdaragdag ng iba't-ibang ideya sa pagkain sa tanghalian. Tandaang isama ang isang ice pack upang panatilihin malamig ang mga malamig na pagkain.

Mga Ideya para sa Tanghalian

- isang maliit na termos ng sopas, pasta, o isa pang mainit na pagkain (lalo na kung malamig na araw) na may raw veggies at gatas
- chili, isang whole wheat na tinapay, at raw veggie sticks
- green salad na may grain tulad ng quinoa, mga gulay at chunks ng keso
- malamig na french toast na may yogurt o applesauce at isang dakot na almonds
- curry o daal na may chapatti, isang piraso ng prutas at gatas
- mainit o malamig na mga tirá – gamitin ang isang pwede sa microwave na container o termos kung kinakailangan, at magdagdag ng iba pang mga pagkain upang maging balanse ang tanghalian

Mga Ideya para sa Meryenda

- chunks ng keso at sliced na mansanas o applesauce
- nilagang itlog at sliced na avocado o pipino
- lutong-bahay na whole-grain muffins na may prutas
- pita at hummus o tzatziki
- plain yogurt na may prutas at granola
- roti na sinawsaw sa daal
- whole grain crackers na may keso at sliced na pipino
- whole grain cereal at dried na di matamis na fruit mix
- kappa maki sushi (pipino roll) na may toyo na mababa sa sodium

Para sa karagdagang ideya tungkol sa malusog na tanghalian at meryenda, tingnan ang Super Snacks mula sa Action Schools! BC sa www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/super-snacks-handout, at Lunches to Go sa www.healthyschoolsbc.ca/program/401/lunches-to-go.

SUMALI NA

Kung mayroon kang oras, tulungan ang paaralan na sumali sa isa sa mga programa sa ibaba, o tingnan ang ilan sa kanilang mahusay na mga mapagkukunan ng tulong.

Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools (Patnubay para sa Pagbebenta ng Pagkain at Inumin sa mga Paaralan ng BC)

Ito ay ang mga pamantayan sa nutrisyon ng Probinsiya ng BC na dapat sinusunod ng mga paaralan kapag nagbebenta sila ng pagkain at inumin sa mga mag-aaral. Ang mga alituntunin ay umaaplay sa lahat ng mga pagkain at mga inumin na ibinebenta sa mga fundraising ng paaralan, mga tindahan ng paaralan, vending machine at kapeterya ng paaralan. Upang repasuhin ang mga alituntunin at makahanap ng kapaki-pakinabang na mga mapagkukunan, bisitahin ang **www.healthlinkbc.ca/foodguidelines**.

BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program (BCSFVNP)

Ang BCSFVNP ay naghahatid ng libre at sariwang napapanahong mga prutas at gulay sa lahat ng pampubliko at First Nations na mga paaralan sa buong probinsiya. Tinatangkilik ng mga mag-aaral ang mga nakapagpapalugos na sariwang prutas at gulay na pangmeryenda sa kanilang silid-aralan habang natututuhan ang malusog na pagkain at agrikultura sa BC. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.healthyschoolsbc.ca/program/240/bc-school-fruit-and-vegetable-nutritional-program**.

Farm to School na Programa

Ang Farm School ay nakikipag-ugnayan sa mga paaralan (K-12) at lokal na mga taniman upang matiyak na ang mga bata ay nakakakuha ng sariwa, lokal, masustansiya, ligtas at naaangkop sa kulturang mga pagkain habang nasa paaralan. Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa **www.healthyschoolsbc.ca/program/375/a-fresh-crunch-in-school-lunch-the-bc-farm-to-school-guide-2012**.

Action Schools! BC

Ang Action Schools! BC ay nagsusuporta sa mga guro at mga paaralan na isama ang pisikal na aktibidad, pisikal na edukasyon at malusog na pagkain sa komunidad ng paaralan. Maaari kang magtanong sa paaralan ng iyong anak upang malaman kung sila ay nakarehistro, o hikayatin

silang maging pamilyar sa mga mapagkukunan ng impormasyon at sumusuporta sa mga alok na programa. Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa www.healthyschoolsbc.ca/program/235/action-schools-bc.

Sip Smart! BC™

Ang Sip Smart! BC™ ay nagtuturo sa mga bata mula ika- 4 hanggang ika- 6 na baitang tungkol sa matatamis na inumin at tungkol sa pagpili ng mga inuming mabuti sa kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa www.healthyschoolsbc.ca/program/298/sip-smart-bc.

Impormasyon Tungkol sa mga Allergy

Noong 2007, nilagdaan ng Ministry of Education ang Anaphylaxis Protection Order. Ayon sa Order, kinakailangan na ang lahat ng mga distrito ng paaralan sa BC ay magdibelop at magpatupad ng mga patakaran sa anaphylaxis (sumasaklaw sa mga sintomas, mga kadahilanan, panganib at paggamot ng mga mapanganib na allergic reaction) na tumutugon sa mahigpit na mga pamantayan ng probinsiya na nakabalangkas sa BC Anaphylactic at Child Safety Framework.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang www.healthyschoolsbc.ca/program/297/bc-ministry-of-education-core-anaphylaxis-resources.

Pagkain sa Iyong Komunidad

Maraming mga paraan upang ikaw at ang iyong pamilya ay makakuha ng mga pagkain sa iyong komunidad. Ang mga sumusunod na listahan ay nagbibigay ng ilang mga mahusay na pampamilyang aktibidad na may pagtuon sa malusog na pagkain:

- Mamily sa mga farmers' market, magtanim ng mga gulay o prutas sa bahay, o sumali sa mga pagtanim sa komunidad; ito ang nagbibigay ng mga sariwa at masustansiyang pagpipilian. Ang mga batang kasali sa pagtanim ng kanilang sariling pagkain ay mas malamang na kakain nito. Ito ay isang pagkakataon din para sa mga bata na matutuhan kung saan nagmumula ang mabuting pagkain.

- Isaalang-alang ang pagrerehistro ng iyong mga anak sa isang cooking club o mga summer camp na may kaugnayan sa pagkain; ang mga ito ay maaaring iniaalok sa mga paaralan, recreation centres o mga samahang pangkomunidad.
- Tingnan kung paano sumali sa isang community kitchen o sa pagluluto nang kasama ang mga kaibigan; ito ay isang masaya at abot-kayang paraan upang magbuo ng komunidad habang naghahanda ng mga pagkain nang maaga.

Ang Pagkain sa mga Restaurant

Ang kumain sa labas ay maaaring espesyal at panahon para sa pagpapalayaw, gayunman, kung ang pagkain sa labas ay isang regular na bahagi ng iyong linggo, isaalang-alang ang mga tip na ito upang manatiling malusog.

- Hanapin ang mga inihaw, iniluto sa oven o steamed na mga pagkain, sa halip na pinirito.
- Pumili ng side dishes na gulay.
- Ipalagay sa gilid ang mga sauce at dressing at gumamit lamang nang kaunti; ang mga sauce at dressing ay madalas na napakataas sa sodium at taba.
- Pumili ng isang malusog na inumin kasabay ng iyong pagkain tulad ng tubig, gatas o di matamis na fortified soy beverage sa halip na matatamis na inumin.
- Hilingin ang mga whole grain na produkto.
- Ang mga dami ng pagkain sa restaurant ay madalas na masyadong malaki; magbahagi ng pagkain o mag-uwi ng mga tirá para sa tanghalian o hapunan sa susunod na araw.
- Humingi ng impormasyon tungkol sa nutrisyon upang matulungan kang gumawa ng tamang mga pagpipilian.

Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa mga programa ng restaurant sa iyong komunidad, bisitahin ang www.informeddining.ca and www.healthcheck.org.

Edad at Yugto

MULA 5 HANGGANG 10 TAONG GULANG

- Ang mga bata ay lumalaki pa rin nang mabilis sa ganitong edad at madalas na kailangang kumain bawat dalawa hanggang tatlong oras. Ang kanilang gana sa pagkain ay maaaring mag-iba depende sa kung dumaraan sila o hindi sa tinatawag na biglang-laki (growth spurt).
- Subukan ang paghahain ng mas maliliit na bahagi ng mga pagkain at meryenda para sa kanila na makakain sa buong araw, sa halip na hayaan silang ubusin ang lahat sa isang beses.

MULA 11 HANGGANG 14 TAONG GULANG

- Ang mga bata ay nasa isang yugto kung saan ang kanilang kaugalian sa pagkain ay maaaring nagbabago. Sila ay mas nagiging malaya at nagsisimula nang gumawa ng mas maraming mga pagdedesisyon para sa kanilang sarili. Ito ay isang mainam na pagkakataon upang higit na isali sila sa shopping at paghahanda ng pagkain upang manatili ang kanilang interes sa pagdesisyon nang mabuti sa kalusugan.
- Ang mga bata sa edad na ito ay aktibo pa ring lumalaki at ang kanilang mga katawan ay nagbabago habang papalapit sa edad ng pagbibinata o pagdadalaga (puberty). Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay dapat na maging modelo ng malusog na pamumuhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng maraming access sa mga mapagpipiliang pagkaing mabuti sa kalusugan at sa mga pagkakataon para sa mga pisikal na aktibidad.

MULA 15 HANGGANG 18 TAONG GULANG

- Ang pangangailangan sa nutrisyon ng inyong tinedyer ay batay sa kanilang kasarian, taas, timbang, antas ng mga aktibidad at bilis ng paglaki.
- Halos kalahati ng mga kabataang tinedyer sa BC ay hindi nag-aalmusal nang regular. Magkaroon ng mga pagpipiliang pagkaing mabuti sa kalusugan na maaaring bitbitin ng mga tinedyer bago lumabas ng pintuan.
- Ang ilan sa mga tinedyer ay maraming kumain, ngunit hindi pa rin nila makuha ang nutrisyong kailangan nila. Ang iba't-ibang mga pagpipilian ay mahalaga habang patuloy na lumalaki at nagdidebelop ang mga kabataang tinedyer.

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa ugali sa pagkain ng iyong anak o sa pangkalahatang kalusugan, tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang Rehistradong Dietitian, o makipag-usap sa doktor ng iyong pamilya.



3

PISIKAL NA AKTIBIDAD

**PHYSICAL
ACTIVITY**

ANG MGA BATA

Ang mga bata ay maaaring punô ng enerhiya. Maaaring minsan ay mahirap silang patigilin. Minsan naman ay parang pinipilit silang mas maging aktibo. Ang magandang balita ay ang mga bata ay laging gustong kumilos. Kailangan lamang nila ng oras, espasyo, at pagkakataon upang mangyari ito. Bilang isang magulang o tagapag-alaga, maaari mong gamitin ang natural na enerhiyang ito upang hikayat in sila sa isang malusog na kaugalian na panghabambuhay.

Canadian Physical Activity Guidelines (Mga Alituntunin sa Pisikal na Aktibidad ng Canada)

Ang mga alituntuning ito ay makukuha sa www.csep.ca/english/view.asp?x=804, inirerekomenda na ang mga bata at kabataan ay dapat magkaroon ng hindi bababa sa 60 minuto sa bawat araw na katamtaman hanggang sa masidhing-tulin (moderate- to vigorous-intensity) na mga pisikal na aktibidad.

- Maaaring kabilang sa katamtamang-tulin na mga pisikal na aktibidad ang skating, biking, o hiking. Sa oras ng mga katamtamang pisikal na aktibidad, magagawa mong makipag-usap ngunit hindi ang kumanta.
- Maaaring kabilang sa masidhing-tulin na mga pisikal na aktibidad ang running, swimming o cross country skiing. Sa oras ng masidhing mga pisikal na aktibidad, hindi mo magagawang magsabi ng higit sa ilang mga salita nang hindi ka titigil upang huminga. Subukang gawin ang mga aktibidad ng hindi bababa sa 3 beses bawat linggo.
- Subukan din na isama ang mga aktibidad na nagpapalakas ng mga kalamnan at mga buto ng hindi bababa sa 3 beses bawat linggo, kabilang sa mga aktibidad na ito ang climbing, gymnastics, tennis at basketball.

Ang mas maraming mga pang araw-araw na pisikal na aktibidad ay nagbibigay ng mas malalaking benepisyo sa kalusugan!

Pag-unawa sa Pisikal na Aktibidad

Ang pisikal na aktibidad ay tungkol sa pagkilos ng ating mga katawan. Ang sports at mga recreational na aktibidad ay mahusay na paraan upang maging pisikal na aktibo, ngunit hindi lamang ito ang mga tanging paraan. Maaari ding maging aktibo ang mga bata sa pamamagitan ng paglalaro sa labas, paglalakad, pagbibisikleta o pag-wheeling patungo sa paaralan; o nature walks.

BAKIT MAHALAGA ANG PISIKAL NA AKTIBIDAD?

Mahalaga ang regular na pisikal na aktibidad sa bawat isa upang:

- palakasin ang mga buto at kalamnan;
- panatilihin malusog ang puso;
- mapabuti ang tindig ng katawan, balanse at pleksibilidad;
- pahusayin ang kumpiyansa, kaligayahan, pokus at konsentrasyon;
- mapahusay ang akademikong paggampan at bawasan ang stress; at
- magkaroon ng kasiyahan, makakita at makakilala ng bagong mga kaibigan.



Alam mo ba na 7% lamang ng mga bata at kabataan ang nakakatugon sa Canadian Physical Activity Guidelines na 60 minuto na pisikal na aktibidad sa bawat araw?

Pagsuporta sa mga Batang Pisikal na Aktibo

Kung ang iyong mga anak ay nagsisimula pa lamang o kasalukuyan nang aktibo, kailangan nila ang iyong suporta upang matutuhan ang mga bagong kasanayan at subukan ang mga bagong bagay. Ang mga bata ay lumalaki at nagdidepelop sa iba't ibang bilis, at ang kanilang mga interes ay nababago sa kalaunan. Kapag binigyan ng panahon, espasyo at paggabay na bumuo ng kanilang tiwala at magkaroon ng positibong karanasan, ang mga bata ay mas malamang na magiging aktibo sa buong buhay nila.

PAGSISIMULA

Kung ang iyong anak ay hindi nakakakuha sa kasalukuyan ng mga ipinapayong pang araw-araw na pisikal na aktibidad, maaari kang tumulong sa kanila upang maging mas aktibo.

- Magsimula sa kung ano ang gusto nila at gawin itong masaya. Mahalaga para sa mga bata na makaranas ng maagang tagumpay. Kung hindi ay maaari silang magapi agad at naisin na umalis.
- Maging isang modelo para sa iyong anak. Ang aktibong mga magulang ay mas malamang na magkaroon ng mas aktibong mga anak. Ipakilala sa iyong anak ang ilan sa mga aktibidad na nagbibigay-kasiyahan sa iyo at maglaan ng oras na gawin ito kasama sila.
- Kausapin ang iyong mga anak upang malaman kung ano ang maaaring mga dahilan kung bakit sila ay hindi gaanong aktibo. Halimbawa, ang ilang mga bata ay nahihiya na sumali sa mga aktibidad ng grupo dahil nag-aalala sila sa itsura nila, o maaaring hindi nila gusto ang ideya na magpalit ng kanilang mga damit o mag-shower na mayroong grupo sa paligid.
- Sa simula ay dahan-dahan lang. Maghangad para sa 10 o 15 minuto ng pisikal na aktibidad sa bawat pagkakataon sa simula. Dagdagan ang kanilang pang araw-araw na aktibong oras ng 10 hanggang 15 minuto bawat buwan.

- Ituro sa mga bata ang mga batayang kasanayan sa pagkilos. Ito ay ang mga batayang mga pagkilos tulad ng paghagis, pagsipa, pagtakbo, pagtalon, paglukso at pagsaló. Ang pagtuturo sa mga bata ng mga kasanayang ito sa maagang edad ay maaaring makatulong sa kanila na maging pisikal na marunong at masiyahan sa mga pisikal na aktibidad at sports sa buong buhay nila.
- Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa mga pagtatasa at pagdibelop ng mga batayang kasanayan sa pagkilos ng mga bata at kabataan, bisitahin ang Canadian Sport for Life's PLAY tools sa <http://www.physicalliteracy.ca/play> at Canadian Sport for Life's Developing Physical Literacy sa www.canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf.



Paglalaro

Ang isang mahusay na paraan upang matiyak na ang mga bata ay nasisiyahan habang pisikal na aktibo ay ang bigyan mo sila ng maraming libheng oras para maglaro. Ang paghikayat sa mga bata na pumili at pangunahan ang kanilang mga sariling aktibidad ng paglalaro ay makakatulong sa pagdibelop ng kanilang motor function, pagkamalikhain, mga kasanayang panlipunan, pagdedesisyon at paglutas ng problema at marami pang iba. Ang mga ito ay kahanga-hangang mga benepisyo na dapat isaalang-alang sa susunod na mapanood mo ang iyong mga anak na subukan ang isang bagong bilis sa monkey bars o umpisahang makipaglaro sa mga kapitbahay ng “Capture the Flag” o “Freeze Tag”. Tingnan ang ilang mga tip sa kung paano manghikayat sa aktibong paglalaro:

- Magbigay ng access sa playground, playing field, bola, skipping rope at iba pang mga kagamitan na magagamit sa aktibong paglalaro. At ang pinakamahalaga, dalhin ang mga bata sa labas at sa kalikasan.
- Turuan ang iyong mga anak ng ilan sa mga laro na natatandaan mong nilaro mo noong ikaw ay bata, tulad ng “What Time Is It, Mr. Wolf?”, “Tumbang Preso”, at “Duck, Duck, Goose”. Kung hindi mo natatandaan ang lahat ng mga panuntunan o kung naghahanap ka ng karagdagang inspirasyon, tingnan ang ParticipACTION’s Bring Back Play app sa **www.bringbackplay.mobi**.

MANATILING AKTIBO AT LIGTAS

- Kapag nagsisimula ng isang aktibidad, hikayatin ang iyong anak na magsimula nang dahan-dahan sa kung anuman ang ginagawa nila. Hahayaaan nito ang kanilang mga kalamnan na mag-warm up at makatulong na maiwasan ang mga pinsala.
- Pagkatapos ng isang aktibidad, magpalamig sa pamamagitan ng pagpapabagal ng tulin ng aktibidad, pagkatapos ay mag-inat (stretch) sa lahat ng mga kalamnan nilang ginagamit.
- Tiyaking sila ay umiinom ng maraming tubig bago, habang, at pagkatapos ng pisikal na aktibidad.
- Kung ang isang equipment o protective gear ay kinakailangan, tiyaking ito ay na-inspeksyon at nasa mabuting kondisyon. Dapat ito ay angkop, tama ang paggamit, at masinop na na-sanitize.
- Tulungan ang mga anak na magbihis para sa mga aktibidad at kalagayan ng panahon. Ito ay maaaring mga damit na panlaban sa lamig, patung-patong na damit, mga sumbrero, sunglasses, at sunscreen.
- Tiyaking alam nila ang mga panuntunan para sa mga aktibidad na ginagawa nila.
- Para sa mga tip at mga mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa kaligtasan sa trapiko, tingnan ang **www.hastebc.org/tools/pedestrian-safety**.



Pleksibilidad

Inilalagay ng mga aktibidad sa pleksibilidad ang iyong mga kalamnan at kasukasuan sa isang buong hanay ng mga pagkilos at makakatulong itong panatilihin ang malusog ang mga ito. Ang isang paraan upang pahusayin ang pleksibilidad ay sa pamamagitan ng pag-iinat o stretching.

- I-stretch lamang ang mga kalamnan na na-warm up na.
- Ituon muna ang pansin sa mas malalaking mga grupo ng kalamnan.
- Tandaan na huwag tumalon-talon kapag nag-iinat.

Para sa mga tip sa stretching na ehersisyo, tingnan ang Physical Activity Line (PAL) handout sa www.physicalactivityline.com/pdf_files/pal-doc-stretching-lowerbody.pdf.

PANATILIHIN ITONG MASAYA!

Ang pinakamagaling na paraan upang matuwa ang mga bata na maging aktibo ay ang panatilihin itong masaya. Ang mga bata ay mas malamang na lumahok kapag sila ay nasisiyahan at pinili nila ang ginagawa nila. Upang panatilihin itong masaya:

- hikayatin ang iyong mga anak na maging mapanlikha;
- ipaalala sa kanila na ang pagiging pisikal na aktibo ay hindi ibig sabihing kailangan silang makipagkumpitensya;
- tingnan ang mga aktibidad na angkop para sa kanilang edad, laki at antas ng kasanayan;
- bawasan ang mga patakaran at mga hadlang;
- itaguyod ang mga aktibong pakikilahok; at
- umangkop at magkasamang tasahin ang kanilang mga karanasan habang sinusubukan nila ang iba't ibang mga bagay.

Naka-Istruktura at Di-Nakaistrakturang Laro

Ang mga laro ng bata ay maaaring naka-istruktura o di-nakaistruktura. Ang naka-istrakturang laro ay madalas na inorganisa at maaaring gabayan ng isang nakatatanda. Maaari itong mayroong mga panuntunan, mga limitasyon ng oras, at espesipikong mga kagamitan o props. Kabilang sa mga naka-istrakturang laro ang soccer, dodge ball, o capture the flag.

Ang di-nakaistrakturang laro ay madalas na hindi gaanong kontrolado, at hinahayaan ang mga bata na subukan ang mga bagong bagay, subukin ang kanilang mga hangganan at gamitin ang kanilang mga imahinasyon. Kabilang sa mga di-nakaistrakturang laro ang pagtakbo sa paligid ng isang playground o parke, pagtatayo ng blocks, o paglikha ng isang bagong laro.

MASIYAHAN SA LABAS O OUTDOORS

Ang mga bata ay mas malamang na maging pisikal na aktibo kapag sila ay nasa labas. Ang paglalaan ng oras sa labas (great outdoors) ay maaaring magpabuti sa kalagayan ng kalooban at makabawas sa stress. Madaling maunawaan kung bakit ang mga bata ay dapat maglaan ng maraming oras sa labas, ngunit minsan ay mahirap malaman kung paano sila palalabasin. Narito ang ilang mga tip upang matulungan ang iyong mga anak na maranasan ang 'outdoor world':

- Isaalang-alang ang pagsusulong para sa mga panukalang pagpapakalma ng trapiko (traffic-calming measures) tulad ng speed bumps at roundabouts sa iyong kapitbahayan.
- Hayaan silang marumihan! Lalo na ang mas nakababata, isaalang-alang ang pagdadala ng ekstrang pamalit na damit at sapatos sa mga outing. Sa ganitong paraan, ang mga bata ay maaaring maglaro sa puddles at putik nang hindi kinakailangang mag-alala na uwi sila nang nalalamigan o nang basa.

- Mamuno sa pamamagitan ng halimbawa. Gawin ang mga panlabas na mga aktibidad (outdoor activities) bilang bahagi ng oras sa iyong pamilya. Subukan ang geocaching, nature walks o pagpunta sa beach, isang lawa o sa iyong lokal na park nang magkakasama.
- Tandaan na hayaan ang mga batang magkaroon ng kalayaang tumuklas at makipagsapalaran, maaaring katakot-takot, ngunit ito’y maaaring mayroong malaking pakinabang. Hangga’t sila ay sumusunod sa mga patakaran na di-puwedeng suwayin (tulad ng mga batas sa kaligtasan ng trapiko at helmet), ang pagbibigay sa kanila ng pagkakataong magtagumpay, mabigo, at masubukan ang kanilang mga pisikal na limitasyon ay makakatulong sa kanila na mag-navigate at pamahalaan ang panganib sa buong buhay.

GAWIN ITO NANG SAMA-SAMA

Ang pagiging aktibo nang sama-sama ay hindi lamang tungkol sa mga pisikal na mga benepisyo. Bilang isang magulang o tagapag-alaga, ikaw ay isang modelo ng malusog na kaugalian at nagbubuo ng malusog na relasyon na mag-aambag sa pangmatagalang kapakanan ng iyong anak. Ang mahalaga ay ang planuhin ito at gawin itong isang prayoridad.

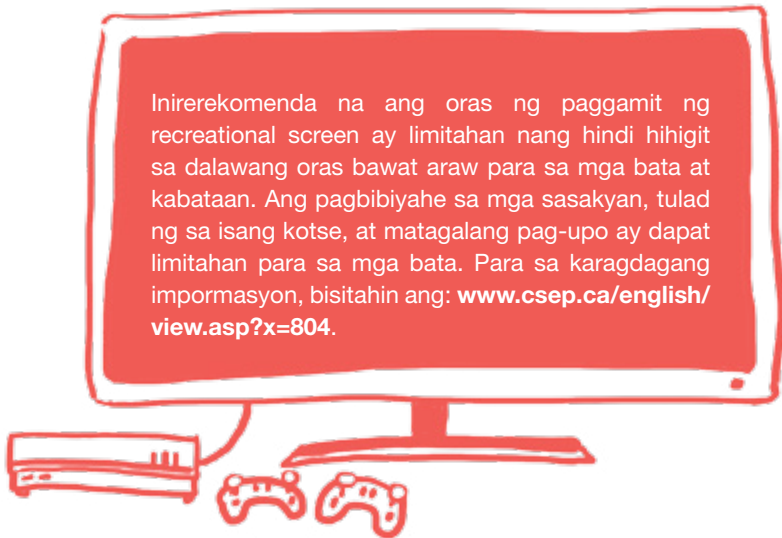
Inirerekomenda ng Canadian Physical Activity Guidelines sa mga nasa hustong gulang na magkaroon ng hindi bababa sa 150 minuto ng katamtaman hanggang sa masidhing-tulin ng pisikal na aktibidad bawat linggo sa mga sesyon na kahit 10 minuto man lamang.



Narito ang ilang mga tip at mga ideya para sa pagiging aktibo bilang isang pamilya:

- Gawing masaya ang pag-aambag sa sambahayan. Magkarera upang makita kung sino ang makapagliligpit ng pinakamaraming laruan, magtayo ng fort pagkatapos na magpala ng isnow sa driveway nang magkakasama, o hilingin sa iyong mga anak na tumulong sa pagkalaykay ng mga dahon at pagkatapos ay tumalon sa tumpok ng mga dahon
- Magpasiya bilang isang pamilya sa isang paboritong aktibidad na maaaring gawin nang sama-sama at nang regular. Maaaring kabilang dito ang swimming o skating sa lokal na recreation centre, pagtuklas sa iba't ibang hiking at nature trails sa paligid ng inyong tinitirhan, pamimisekleta o kahit sa pagpapasyal ng aso. Ang pagiging aktibo ay hindi nangangailangang pagkagastusan!
- Sumayaw sa mga paboritong musika ng iyong pamilya. Subukang mag-dress up at gawin itong isang 'opisyal' na dance party.
- Gumawa ng isang listahan ng mga aktibidad na puwedeng gawin sa loob ng bahay kapag umuulan. Isama ang mga laro tulad ng "Twister", batting balloons (makita kung gaano mo maaaring panatilihin ang lobo na hindi sumasayad sa sahig!), paglalaro ng taguan, o paggawa ng isang obstacle course.
- Panatilihing di pormal at masaya ang mga aktibidad. Maghagis ng frisbee, sumipa o magpukol ng bola sa paligid ng park, o gumulong nang pababa sa isang buról at tumakbo pabalik sa itaas.
- Kapag nagpaplano ng bakasyon, maghanap ng mga destinasyon kung saan ang pisikal na aktibidad ay maaaring maging bahagi ng bawat araw. Isipin ang mga aktibidad tulad ng camping, hiking, skiing, snowshoeing, canoeing, kayaking, swimming, o snorkeling
- Manatili sa paaralan pagkatapos ng eskwela at maglaro sa playground o sa park. Samantalahin ang paglalaro sa school field at mga play equipment kung katapusan ng linggo. Tandaan na ang paaralan ang nakasara, hindi ang playground.

Limitahan ang Oras sa Screen



Inirekomenda na ang oras ng paggamit ng recreational screen ay limitahan nang hindi hihigit sa dalawang oras bawat araw para sa mga bata at kabataan. Ang pagbibiyaha sa mga sasakyan, tulad ng sa isang kotse, at matagalang pag-upo ay dapat limitahan para sa mga bata. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: www.csep.ca/english/view.asp?x=804.

Ang mga kompyuter, telepono at personal na electronic devices ay mas makabago at higit na popular kaysa dati. Ayon sa kamakailang mga pananaliksik sa Canada, ang mga bata mula sa ika-6 hanggang ika-12 baitang ay gumagamit ng higit sa pitong oras bawat araw sa harap ng mga screen! Kasabay nito ay ipinakita din sa pananaliksik na 92% ng mga batang Canadian ay pipiliing makipaglaro kasama ang mga kaibigan sa halip na manood ng TV, at 74% ng mga batang Canadian sa ika-4 hanggang ika-6 baitang ang mas gustong gumawa ng isang bagay na aktibo pagkatapos ng paaralan.

Isaalang-alang ang mga tip na ito para sa paglilimita ng oras sa screen ng iyong mga anak:

- Makipagtulungan sa iyong mga anak na sumang-ayon sa malinaw na mga limitasyon sa paggamit ng electronic devices at games.
- Alisin ang TV at mga kompyuter mula sa silid-tulugan.

- Magtakda ng halimbawa at limitahan ang iyong sariling oras sa screen.
- Ang panahon pagkatapos ng paaralan ay isang mahalagang pagkakataon para sa mga bata. Isali sila sa sports teams sa paaralan, active out-of-school care, play dates sa mga kaibigan o kapitbahay, at mga programa sa komunidad.
- Magtakda ng mga patakaran sa pamilya na i-off ang electronic devices sa oras ng pagkain at bago matulog. Ayon sa pananaliksik, ang liwanag na nanggagaling mula sa TV, kompyuter at kahit na mga telepono ay nakalilinlang sa ating mga katawan na isipin na maaga pa at nagiging dahilan para hindi maglabas ng melatonin, ang hormone na tumutulong sa atin na matulog.
- Iwasan ang paggamit ng oras sa screen bilang isang gantimpala o kaparusahan para sa pagiging aktibo. Maaari itong humantong sa pagtingin ng mga bata na ang pisikal na aktibidad ay isang pang-araw-araw na trabaho sa halip na isang madali at masayang opsyon.

Ang Active Video Games ay Hindi Kapalit ng Pisikal na Aktibidad

Hindi inirekomenda ng Active Healthy Kids Canada ang mga video games bilang isang paraan na matulungan ang mga bata na maging mas pisikal na aktibo. Habang ang mga ito ay nakasisiya, ang aktibong video games ay hindi nag-aalok ng sariwang hangin, bitamina D, koneksyon sa kalikasan at panlipunang pakikipag-ugnayan na kaugnay ng aktibong paglalaro sa labas.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Active Healthy Kids Canada sa www.activehealthykids.ca/active-video-games-position.aspx.

Aktibong mga Paaralan

Mula 2007, ang lahat ng Kindergarten hanggang Ika-12 baitang na mga mag-aaral sa BC ay kinakailangang lumahok sa mga pang-araw-araw na pisikal na aktibidad o Daily Physical Activity (DPA). Ang DPA ay binubuo ng alinman sa instructional o di-instructional na mga aktibidad, at layunin nitong mapahusay ang mga umiiral na mga programa ng pisikal na edukasyon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng Ministry of Education sa www.bced.gov.bc.ca/dpa.

Ang paaralan ay mahusay na kapaligiran para sa mga bata upang maging pisikal na aktibo. Pinabubuti ng pisikal na aktibidad ang kakayahan ng mga bata na magpokus at mag-concentrate, kaya ang aktibong mga bata at kabataan ay may posibilidad na maging mas mahusay sa pag-aaral. Ang pisikal na aktibidad sa paaralan ay makakatulong din sa mga bata na matuto ng mga bagong kasanayan at makakuha ng mga kaibigan, habang nagsisimula sila sa isang landas ng malusog na pamumuhay at tagumpay. Tingnan ang sumusunod na mga tip para sa karagdagang mga ideya sa kung paano suportahan ang mga pisikal na aktibidad ng iyong anak sa kapaligiran ng paaralan.

- Hikayatin ang mga bata na maglakad, mag in-line skate, mag-scooter o magbisikleta patungong paaralan. Tulungan silang magplano na magkaroon ng sapat na oras sa umaga, at gawing kaugalian ang paglalagay ng safety gear at iba pang mga kagamitan malapit sa pintuan.
- Hikayatin ang paaralan ng iyong mga anak na lumahok sa International Walk to School Week (iWalk). Basahin ang iba pa sa www.healthyschoolsbc.ca/program/334/international-walk-to-school-week-iwalk.
- Isaalang-alang ang pag-oorganisa ng isang Walking School Bus o Bicycle Train sa iyong kapitbahayan para sa mga bata. Bisitahin ang www.healthyschoolsbc.ca/program/296/walking-school-bus-and-bicycle-train-program para sa karagdagang impormasyon.

Aktibong Transportasyon: Anumang paraan ng transportasyon na pinagagana ng tao (human-powered) ay tinatawag na aktibong transportasyon. Kabilang sa mga halimbawa ang paglalakad, skateboarding patungo sa paaralan, pagbibisikleta sa trabaho, o paglalakad papunta at galing sa bus stop.

- Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa ginagawa nila sa paaralan upang maging aktibo. Naglalaro ba sila sa labas bago pumasok ng paaralan, sa recess at tanghalian? Sa anong mga aktibidad sila nasisiyahan?
- Tanungin kung dinadala ng mga guro ng iyong anak ang klase sa labas nang sa gayon ay maibahagi sa mga bata ang karanasan sa outdoor learning. Bisitahin ang www.back2nature.ca/wp-content/uploads/2013/11/B2N_Into-Nature_English.pdf para sa karagdagang impormasyon.
- Alamin kung ang kanilang paaralan ay mayroong play first lunch policy (maglaro bago magtanghalian). Bisitahin ang www.healthyschoolsbc.ca/program/385/play-first-lunch-toolkit para sa karagdagang impormasyon.
- Kumuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga programa ng pagtutulungan sa komunidad na magagamit upang suportahan at isulong ang pisikal na aktibidad sa paaralan ng iyong anak. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.healthyschoolsbc.ca.
- Magboluntaryo sa paaralan ng iyong anak upang ipakita sa kanila na pinapahalagahan mo ang pisikal na aktibidad. Magbibigay din ito sa iyo ng pagkakataon na makasama ang iyong anak at makilala ang kanyang mga kaibigan. Ang paglahok ay maaaring sumaklaw mula sa mga kaganapan sa paaralan tulad ng sports days, outdoor field trips o fun runs, hanggang sa pangmatagalang commitment tulad ng pagtulon o pagko-coach sa sports teams. Maraming mga pagpipilian, kaya pumili kung ano ang nababagay sa mga interes at iskedyul ng iyong pamilya.

Aktibidad Para sa Lahat

Ang mga bata at kabataan na may mga kapansanan ay maaaring makaharap ng dagdag na mga hamon upang maging pisikal na aktibo, ngunit maraming mga mapagkukunan ng impormasyon na makakatulong sa iyo. Ang Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Alyansa para sa Aktibong Pamumuhay ng mga Canadian na may Kapansanan) ay may impormasyon sa mga bagay tulad ng adaptive snowboarding at curling para sa may kapansanan sa mata. Para sa fact sheets tungkol sa mga pisikal na aktibidad, bisitahin ang website ng Active Living Alliance sa www.ala.ca/content/home.asp.

Aktibong mga Komunidad

Ang pisikal na aktibidad ay maaari rin maging isang mahusay na paraan para sa mga bata at pamilya na makaugnay ang kanilang mga komunidad. Narito ang ilang mga ideya upang maging pisikal na aktibo sa iyong lugar:

- Bisitahin nang regular ang iyong lokal na community o recreation centre. Magpalista para sa mga klase o mag-drop in lamang para mag-skating o mag-swimming nang kasama ang iyong pamilya.
- Tuklasin ang mga park sa munisipalidad, rehiyon at probinsiya. Marami ang naglalagay ng impormasyon tungkol sa komunidad at nature programs sa website.
- Mag-organisa ng isang block party o mga aktibidad tulad ng isang street hockey challenge o isang scavenger hunt kasama ang iyong mga kapitbahay at komunidad.



- Hamunin ang pamilya at mga kaibigan na sumali sa lokal na charity runs o mga kaganapan. Gumawa ng isang fun team name o isang dress-up na tema. Upang makahanap ng running events o mga kaganapan sa iyong lugar, bisitahin ang ParticipACTION sa www.participaction.com/programs-events/events.
- Para sa mga mas nakatatandang bata, suportahan sila na makakuha ng isang aktibong trabaho, tulad ng pag-mow ng lawn, paghahatid ng mga diyaryo, o ang pamumuno sa mga aktibidad sa isang summer camp.

Edad at Yugto

MULA 6 HANGGANG 10 TAONG GULANG

Ito ay isang mahalagang panahon para sa mga bata na magdibelop ng mga batayang kasanayan tulad ng pagbabalanse, pag-akyat, paghagis, pagsaló, pagsipa, pagkandirit, at tumakbo. Ang mga aktibidad na nakakatulong sa iyong anak na magsanay sa mga batayang kasanayan sa pagkilos at magpokus sa masaya sa halip na manalo ay nagbibigay ng batayan para sa panghabang-buhay na kasiyahan ng iyong anak at pakikipag-ugnayan sa pisikal na aktibidad.

- Ang mga bata sa ganitong edad ay kailangang maging bihasa sa mga batayang kaalaman bago magdibelop ng mas espesipikong mga kasanayan para sa sports paglaki nila.
- Ang mga bata sa ganitong edad ay hindi dapat magpokus sa isang sport lamang. Mas malaki ang mapapakinabangan nila kung susubukan nila ang iba't-ibang mga aktibidad, at kung magtutuon sila ng pansin sa maraming mga pisikal na aktibidad at di-nakaistrakturang laro sa isang ligtas na kapaligiran kasama ng mga kaibigan.

MULA 11 HANGGANG 14 TAONG GULANG

- Ang mga bata sa unang mga taon ng pagiging tinedyer ay dumaraan sa maraming mga pagbabago at nagsisimulang mas malaman ang kanilang mga pisikal na kakayahan. Ang ilan ay natural na nahahatak sa pisikal na aktibidad at maaaring magsimula na seryosong magpokus sa isang uri ng aktibidad, tulad ng hockey, pagsayaw o paglangoy.
- Sa edad na ito, maaaring makita ng mga bata na ang kanilang interes o paglahok sa mga pisikal na aktibidad ay nababawasan. Maaaring maramdaman nilang mas malapit ang ugnayan nila sa mga bagay tulad ng pagbabasa, pagsusulat o paggawa ng sining at musika. Mahalagang patuloy na suportahan ang regular na access sa iba't-ibang mga pagkakataon para sa kasiyahan, pisikal na aktibidad sa isang ligtas at di pormal na kapaligiran upang makatulong na magdibelop ng panghabang-buhay na kaugaliang mabuti sa kalusugan.

MULA 15 HANGGANG 18 TAONG GULANG

- Ang antas ng pisikal na aktibidad ay maaaring humupa pagsapit ng mga bata sa kalagitnaan ng pagka-tinedyer at sila'y magiging mas okupado sa paaralan, trabaho at pakikipag-barkada sa mga kaibigan. Ang pagkuha ng sapat na tulog ay maaari ding maging isang problema para sa ilang mga tinedyer. Hikayatin at tulungan ang iyong mga tinedyer na mahanap ang balanse, at lumahok sa mga pisikal na aktibidad na nasisiyahan sila. Mahalaga na magpatuloy sila na matugunan o malampasan ang inirekomendang oras ng pisikal na aktibidad sa bawat araw, kahit na ang mga aktibidad ay mas hindi tradisyonal o mas hindi pamilyar sa iyo.
- Habang pinipino ng mga tinedyer ang kanilang mga kakayahan at kaalaman sa pisikal na aktibidad, ang pagsuporta at paghikayat sa kanila na iorganisa at pangunahan ang kanilang sariling sports at recreation na mga aktibidad ay makakatulong sa kanila na magdibelop ng iba pang mga mahalagang mga kasanayan tulad ng pagdedesisyon, pagtatakda ng layunin at pagbubuo ng relasyon.

4

**KARAGDAGANG MGA
WEBSITE AT IBA PANG
MGA MAPAGKUKUNAN
NG IMPORMASYON**

**ADDITIONAL
WEBSITES AND
RESOURCES**

Maibuting Kalagayan ng Kaisipan

BC FRIENDS FOR LIFE PARENT PROGRAM: para sa impormasyon sa kung paano mas maaangkop ang pagkabalisa (anxiety) at pagbubuo ng kakayahang umangkop ang mga bata

<http://friendsparentprogram.com>

**ERASE BULLYING: PAGLIKHA NG ISANG LIGTAS NA PAARALAN AT KOMUNIDAD:
ANO ANG PUWEDENG GAWIN NG MGA MAGULANG?**

www.erasebullying.ca/safe-schools/safe-schools-what-increase.php

HERE TO HELP – GABAY PARA SA MGA MAGULANG AT KABATAAN: sumasaklaw sa iba't ibang mga paksa gaya ng kakayahang bumangon (resiliency), kaalaman sa media, imahe ng katawan at pagpapahalaga sa sarili.

<http://www.heretohelp.bc.ca/search/site/guides%2520youth%2520parent>

**KELTY MENTAL HEALTH – TOOLKIT PARA SA MALUSOG NA PAMUMUHAY
PARA SA PAMILYA: PAMAMAHALA NG STRESS**

<http://keltymentalhealth.ca/healthy-living-its-everyone/module-3-stress-management>

THE PSYCHOLOGY FOUNDATION OF CANADA – PAGIGING MAGULANG

HABANG-BUHAY: impormasyon ukol sa positibong mga kasanayan sa pagiging magulang at pagtataguyod sa maibuting kalagayan ng pamilya

www.psychologyfoundation.org/index.php/programs/parenting-for-life

Malusog na Pagkain

BETTERTOGETHERBC: para sa praktikal o hands-on na pakikitungo sa pamilya, pagkain at kasiyahan

www.bettertogetherbc.ca

HEALTHLINK BC: tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap nang walang bayad sa isang rehistradong dietitian o bumisita sa

www.healthlinkbc.ca/healthyeating/

HEALTHY EATING AT SCHOOL: para sa lahat ng mga impormasyon sa nutrisyon na may kaugnayan sa paaralan at mga programa sa nutrisyon

www.healthyeatingatschool.ca

SPORTS NUTRITION

www.bcdairy.ca/uploads/bcdairy/Resources/SportNutrition.pdf

VEGETARIAN EATING

www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/zx3391.html

Pisikal na Aktibidad

CANADIAN ASSOCIATION FOR THE ADVANCEMENT OF WOMEN AND SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY: ACTIVE GIRLS: para sa impormasyon sa pagtataguyod ng pisikal na aktibidad at sports para sa mga batang babae
www.caaws.ca/publications/active-girls

KIDSPORT: para sa impormasyon sa mga grant para sa mga batang 18 taong gulang at mas bata upang lumahok sa isang sport season na gusto nila
www.kidsportcanada.ca/index.php?page=british_columbia_welcome

PARTICIPACTION: BRING BACK PLAY
www.participaction.com/get-moving/bring-back-play

PHYSICAL ACTIVITY LINE (PAL): para sa pagpapayo't serbisyo ukol sa pisikal na aktibidad at praktikal at mapagkakatiwalaang pisikal na aktibidad at impormasyon sa malusog na buhay
www.physicalactivityline.com



www.healthyfamiliesbc.ca

www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/healthy_living_for_families_parent.pdf

Healthy Living for Families [Filipino]