

HUNYO : EDUKASYON PARA SA MAGULANG (6월 부모교육)

PAGBIBIGAY NG TAMANG MERYENDA SA SANGGOL AT BATA

(영, 유아기 올바른 간식 섭취)

1) MADALAS NA PAGKAIN (잡은 식품)

SIMBOLO AT PAGBABAGO (기호와 변화)

ANG LABIS NA PAGBABAGO SA MGA KAGUSTUHANG PAGKAIN SA BAWAT LINGGO O ARAW AY NAGKAKAIBA NG NINANAIS SA ISANG PAGKAING GUSTO AT AYAW, KADALASANG NATATANGGIHAN ANG PAGKAING INIHANDA DAHIL SA PAGAAKALANG MARAMI NGAYON ANG MAKAKAIN DAHIL SA DAMING NAKAIN KAHAPON. KAHIT NA MAGKAPAREHONG PAGKAIN PERO HINDI PAREHO NG HUGIS AY HINDI NANAISING KAININ, HALIMBAWA NITO ANG ISANG SANDWICH AY KAKAININ LAMANG NG BATA KAPAG ITO AY BUO, AT MAY KASO NAMAN NA KAPAG HINATI SA TATLO O APAT NA BAHAGI AY AYAW NG KAININ.

한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 매주 또는 매일 달라지는 등 식품기호의 변화가 심하여, 어제 많이 먹어서 오늘도 잘 먹을 것으로 여기고 준비한 음식을 거절 하는 경우가 많다. 또 같은 음식이라도 일정한 모양으로 주지 않으면 먹지 않기도 하는데, 예를 들면 샌드위치를 등분해서 주어야만 먹는 어린이의 경우 3,4등분해서 주면 먹지 않는 경우도 있다.

2) MADALAS NA PAGABAGO NG GANA SA PAGKAIN (잡은 식욕의 변화)

ANG GANA SA PAGKAIN NG MGA SANGGOL AT BATA AY SUMPUNGIN O MOODY AT MAHIRAP MAHULAAN, AT KUNG SA TINGIN AY MARAMI NG NAKAIN, SA SUNOD NA ARAW NAMAN AY HALOS AYAW NG KUMAIN, ANG GANA SA PAGKAIN ARAW-ARAW AY HINDI MAGKAKAPAREHO ANG PINIPILI. GAYUNPAMAN, KAHIT NA MAGKAPAREHO ANG EDAD, ANG PAGKAKAIBA SA PAGLAKI NG KATAWAN AY KAPANSIN-PANSIN NA MAYROONG MALAKING PAGKAKAIBA SA PAGKONSUMO NG PAGKAIN.

영,유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차가 현저하여 식용의 개 인차가 큰 것이다.

3) HINDI KANAIS-NAIS NA GAWI SA PAGKAIN (바람직하지 못한 식습관)

MADALAS NA MAKIKITA SA MGA SANGGOL AT BATA ANG MGA HINDI KANAIS-NAIS NA MGA GAWI SA PAGKAIN TULAD NG PAGKAINIS AT PAGREREKLAMO SA ILANG MGA PAGKAIN, NAGAGALIT SA ORAS NG PAGKAIN NG WALANG DAHILAN, KATAMARAN SA BUONG ORAS NG PAGKAIN AT MADALAS NA PAGPAPALIPAS SA PAGKAIN. PARTIKULAR NA ANG HINDI TAMANG GAWI SA PAGKAIN AY HUMAHANTONG SA HINDI BALANSENG NUTRISYON NA KINAKAILANGAN NG KATAWAN, DAHIL HINDI NAKAKARANAS NG IBA'T IBANG PAGKAIN, NAHIHIRAPAN ANG KATAWAN NA BUMUO NG TAMANG GAWI SA PAGKAIN.SA ORAS NG PAGKAIN NG MGA SANGGOL AT BATA, ANG MGA MAGULANG AY DAPAT MAPAG PASENSYA AT IPALIWANAG SA KANILANG MGA ANAK ANG HALAGA NG PAGKAING KINAKAIN, UPANG MAGKAROON SILA NG KAALAMAN AT HIMUKING KUMAING MAG-ISA.

영,유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식 습관 형성을 어렵게 한다.

영,유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사란 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.

4) PAGPILI NG PAGKAIN (식품 선택)

ANG PAGPILI NG PAGKAIN AT PAGBIGAY NG MASUSTANSIYA SA MGA SANGGOL AT BATA AY HINDI LAMANG NATUTUKOY SA URI AT DAMI NG IBINIBIGAY KUNDI SA NAKAPALIGID NITO TULAD NG KAPATID, KAIBIGAN, MAGULANG AT BATA NA MAARING MAGBIGAY NG IMPLUWENSYA. KARAGDAGAN NITO ANG MGA PATALASTAS SA T.V AY NAGKAKAROON DIN NG EPEKTO SA PAGPIPILI NG PAGKAIN NG MGA BATA.

영, 유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.

5) PAKIKILAHOK SA MGA GAWAING PAGKAIN (식생활 참여)

ANG MGA SANGGOL AT BATA AY MAKILAHOK SA MGA GAWAING PAGHAHANDA NG PAGKAIN SA BAHAY PARA SA TAMANG PAG-UUGALI, TULAD NG PAGHUHUGAS NG MGA SANGKAP NG PAGKAIN, PAGHAHATID NG PAGKAIN, PAGLALATAG NG MESA AT PANGKALAHATANG MALILIIT NA GAWAIN PARA MAKABUO NG MABUTING PAGUUGALING KANAIS-NAIS.

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 잔심부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다

6) MGA BATANG KULANG SA NUTRISYON (유아결식)

KAMAKAILAN LANG ANG MGA MAG-ASAWA NA PAREHAS NAGHAHANAP-BUHAY AY TUMATAAS, KAYA'T ANG PAGBABAGO NG MGA GAWAIN SA UMAGA NG BATA TULAD NG HINDI PAGKAIN NG AGAHAN AY DUMARAMI. KUNG KAYA'T ANG HINDI PAGKAIN NG AGAHAN AY NAGDUDULOT NG PAGKAIN NG MARAMI TUWING TANGHALIAN NA NAGIGING SANHI NG LABIS NA PAGTABA AT PAGKAKAROON NG KAPANSANAN SA PANTUNAW NG PAGKAIN. AT ANG PAGUWI NG LATE SA GABI AY NAGDUDULOT NG HINDI TAMANG ORAS NG PAGKAIN, HINDI MAAYOS NA PAGKAIN, PAGKAGUTOM AT MINSAN AY NAKAKATULOG NA. KAYA'T SA HINAHARAP AY TATAAS PA ANG MGA KASO TULAD NG KAPABAYAAN SA NUTRISYON, NAPAPANAHON NG MAKAPAGHANDA NG SOLUSYON NA MAY KALAKIP NA INTERES ANG MGA NASA AHENSYA NG LIPUNAN O INSTITUSYON.

최근 맛벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침 식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지고 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나야 할 시기가 온 것 같다.

<본문출처 : 키드키즈> SOURCE: KIDKIDS

<번역: 이천건강가정·다문화가족지원센터 >

TAGAPAGSALIN:ICHEON HEALTHY FAMILY SUDDORT CENTER