

Ang Pagkain ng 3 Taong Bata

Kapag mga 3 taong gulang na ang bata, makakakain na siya ng mahinahon. Ang pagtaas ng kanyang timbang ay magiging mahinay na at tatangkad ng tatangkad na siya ♪



Mahalagang Punto ng Pagkain

① Kumain mabuti ng agahan!

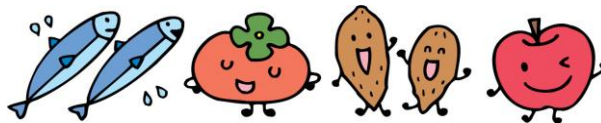
Dahil ang utak ay gumagamit ng maraming panggatong (= asukal) kapag natutulog sa panahon na lumalaki ang bata, kailangang kumain ng agahan upang madagdagan ang panggatong. Ito rin ay nagpapagising sa katawan at buong araw na magiging masigla.

Kapag hindi kumain mabuti ng agahan...ang kakayahang tumuon sa gawain ay bababa at madaling mapapagod. Maapektuhan ang buong araw tulad ng hindi masiglang makakapaglaro sa mga kaibigan.

- ② Kumain sa regular na oras. (Laging kumain ng agahan)
- ③ Sanayin sa lasang matabang, at gawing ugali ang pagkain ng gulay at isda. (Para maiwasan ang mga sakit na may kaugnayan sa uri ng pamumuhay)
- ④ Patulungin ang bata. (Tulad ng pagligpit ng mesa at mga pinggan)
- ⑤ Maghugas ng kamay at magmumog bago kumain.
- ⑥ Umpisahan na ang pagsanay na gumamit ng chopstick.
- ⑦ Gawing masaya ang pagkain at kung maaari kumain na sama-sama ang buong pamilya. Sa pamamagitan ng pagkain, gawing masagana ang puso. Iwasan ang panonood ng TV habang kumakain.
- ⑧ Kumain ng dahan-dahan at nguyaing mabuti ang pagkain. Itigil na ang pagkain kapag nagumpisang maglaro habang kumakain, tapusin ang pagkain ng mga 30 minuto.
- ⑨ Palaruin sa labas ang bata. (Upang gutom ang bata pagdating ng oras ng pagkain)

Tungkol sa hindi balanseng pagkain

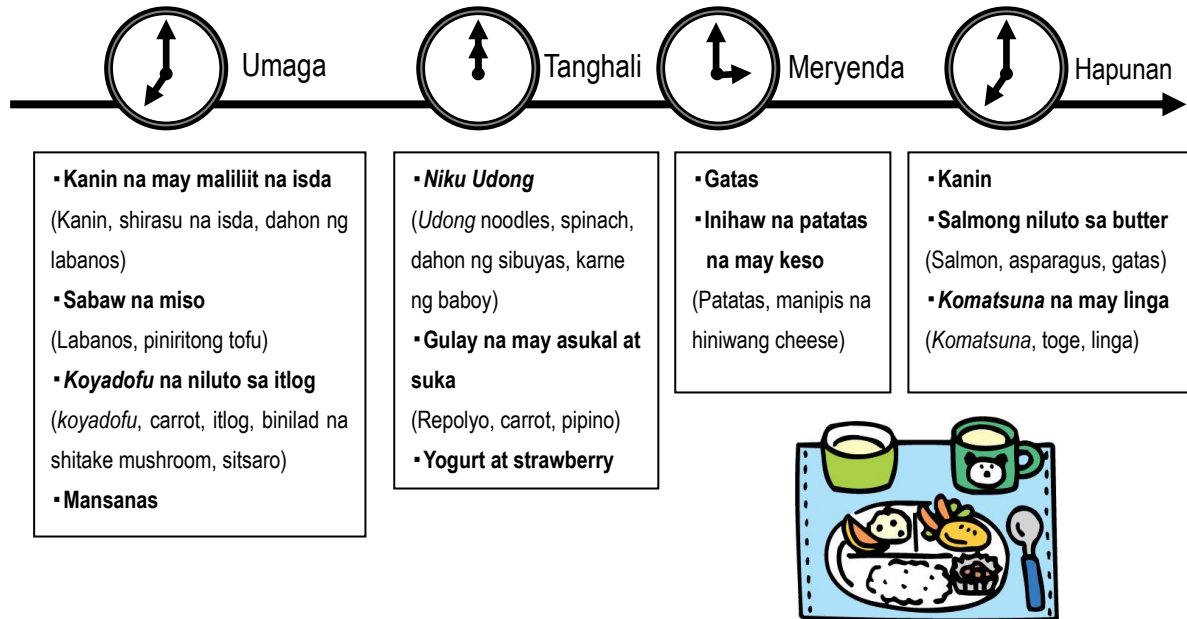
- May tao sa pamilya na kumakain ng hindi balanseng pagkain.
- Hindi regular ang oras ng pagkain at maraming kinakain sa pagitan.
- Naging walang imik nang nagkaroon ng bagong kapatid.
- May inaayawan na isa o ilang pagkain. Atbp...



Kahit na walang di-pangkaraniwang dahilan, nagkakaroon ng pagkakaiba sa pagkain ng bata mula sa mga 3 taong gulang. Kapag nagkakaroon ng ayaw at gusto sa mga pagkain, tignan muli ang paglutong ginagawa at gawan ng paraan ito. Sa kanyang paglaki, dahan-dahan na makakain niya ang mga pagkaing hindi niya gusto kaya pakainin lamang ng pagkaing balanse sa iba't-ibang sangkap.

Maganda rin siguro na minsan ay kumain sa labas ng bahay kasama ang mga kaibigan. O kaya magkasamang magluto ng isang madaling luting luto, na isa ring paraan upang maalís ang paging mapili sa pagkain. At kapag nakain ang ayaw na pagkain, puriin lamang ng husto.

• • Halimbawa ng Menu sa 1 Araw • •



Tungkol sa Meryenda

- * Itakda ang oras at dami ng meryenda. Mag-ingat na hindi masyadong kumain ng matatamis at mamantikang pagkain.
- * Mula 3 taong gulang, maayos na ang 1 beses sa 1 araw tuwing hapon.
- * Bigyan na hindi maapektuhan ang susunod na pagkain niya.
- * Ang meryenda ay mga 20% ng enerhiya na dapat kunin sa 1 araw. Hal: Pudding at 2 biscuit



《Resipe ng meryendang madaling lutuin》



★Inihaw na Patatas na may Keso

- ① Lutuin sa microwave ng 5 minuto ang hiniwang patatas, patungan ng keso at ihawin sa toaster.

★Bolang Kamote na nakabalot sa Linga

- ① Balatan ang kamote ang hiwain ng maliit, pagkatapos lutuin ito sa microwave.
- ② Ilagay sa palayok ang ①, kaunting asukal, pula ng itlog, at kaunting gatas, at mabilis na masahin sa mahinang apoy.
- ③ Bilugin ng isang subong laki ang ②, balutin ng manipis na pahid ng puti ng itlog, budburan ng linga ang paligid at mabilis na prituhin sa 180°C na mantika.

★Madaling lutuing cup cake (para sa 2~3 tasa)

- ① Ilagay sa isang mangkok ang hot cake mix (10 tbsp), isang itlog, gatas (100 cc), mantika (2 tbsp) at kaunting asukal, at haluin.
 - ② Ilagay sa tasa at lutuin sa microwave ng 1 minuto.
- * Kung nais lagyan ng cocoa o dry fruits - Good ♪