

Gabay sa Pagpapakain: Pagsisimula ng Mga Solidong Pagkain

(Feeding Guide: Starting Solid Foods)

Karamihan ng mga sanggol ay handa nang kumain ng mga solidong pagkain kapag sila ay nasa **bandang 6 na buwang gulang**. Ipagpatuloy ang pagpapasuso kapag sinimulan na ang pag-aalok ng mga solidong pagkain.

Ang Iron at ang diyeta ng iyong sanggol

(Iron and your baby's diet)

- Sa 6 na buwang gulang, kailangan ng sanggol ng iron mula sa mga solidong pagkain
- Ang mga unang solidong pagkain ng sanggol ay dapat mayaman sa iron tulad ng cereal pangsanggol na may iron, karne, at mga alternatibo sa karne.
- Mag-alok sa sanggol ng pagkain na mayaman sa iron sa bawat pagkain.




Gaano karaming pagkain ang dapat kong alukin sa sanggol?

(How much food should I offer baby?)

- Bilang isang magulang, tungkulin mong piliin kung anong mga pagkain ang aalukin, at kung kailan at saan papakainin ang iyong sanggol. Ang sanggol ang pumipili sa rami ng kakainin.
- Magsimula sa 1-3 kutsarita (5-15mL) ng pagkain.
- Mag-alok pa ng pagkain kung ipinapahiwatig ng sanggol na gutom siya (binubuksan ang bibig). Itigil ang pagpapakain kapag ipinapahiwatig niya na busog na siya (sinasara ang bibig o binabaling ang ulo palayo).

Magugustuhan at kakain ang bawat sanggol ng iba't ibang dami ng pagkain sa paglipas ng bawat araw. **Ito ay isa lamang gabay.**

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang *Pagsisimula ng Mga Solidong Pagkain: Bandang 6 na Buwang Gulang (Starting Solid Foods: Around 6 Months)* sa: healthyparentshealthychildren.ca.

	Pagsisimula (bandang 6 na buwang gulang)	6-7 buwang gulang Magsimulang mag-alok ng mga solidong pagkain sa sanggol 1 beses sa bawat araw at padalasin sa 3 beses sa bawat araw.
Almusal	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal pangsanggol na isa lamang ang uri ng butil (single grain) na may iron o • Karne o alternatibo sa karne 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal pangsanggol na may iron 
Tanghalian	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> Bigyan ang sanggol ng 1 bagong pagkain sa bawat pagkakataon. Maghintay ng 2 araw bago idagdag ang susunod na bagong pagkain. </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal pangsanggol na may iron  • Prutas
Hapunan		<ul style="list-style-type: none"> • Karne o alternatibo sa karne  • Gulay
Tekstura ng pagkain	<ul style="list-style-type: none"> • Magsimula sa pagkaing puree (dinurog at minasa), makinis, o minasang pagkain at ibahin ang tekstura habang lumalaki ang sanggol at bumubuti ang mga kasanayan sa pagkain. • Hikayatin ang pagpapakain sa sarili sa oras na magpakita ang sanggol ng interes 	

Mga ideya tungkol sa masusustansiyang pagkain

(Health food ideas)

Mga gulay: brokoli, mga karot, bell pepper, kalabasa, kamote

Prutas: mansanas, abokado, saging, kiwi, mangga, peach

Cereal pangsanggol na may iron: barley (sebada), oat, kanin, wheat (trigo)

Mga Produktong mula sa Butil: barley, couscous, pasta, quinoa, kanin, toast

Mga Alternatibo sa Gatas: keso, yogurt






Karne: karne ng baka, manok, isda, tupa, baboy, pabo, wild game (mailap na hayop)

Mga Alternatibo sa Karne: mga black bean, garbansos (chickpea), bituwelas (kidney bean), lentehas (lentil), split peas, itlog, at tokwa

Mga halimbawa lamang ang mga ito. Maging malikhain!

- Sumubok ng mga bagong pagkain, lasa, at tekstura habang natututong kumain ang sanggol.
- Maaaring subukan ng sanggol ang parehas na masusustansiyang pagkain na kinakain ng iyong pamilya.

Huwag magbigay ng honey o mga pagkaing may honey hanggang hindi pa umaabot sa 1 taong gulang ang mga sanggol.

	8-9 buwang gulang Mag-alok ng mga solidong pagkain 3-5 beses sa bawat araw.	10-12 buwang gulang Mag-alok ng 3 pagkain at 2-3 meryenda sa bawat araw
Almusal	<ul style="list-style-type: none"> Cereal pangsanggol na may iron  Prutas 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal pangsanggol na may iron Prutas
Meryenda sa umaga	<ul style="list-style-type: none"> Cereal pangsanggol na may iron 	<ul style="list-style-type: none"> Prutas Mga Produktong galing sa Butil (Grain)
Tanghalian	<ul style="list-style-type: none"> Karne o alternatibo sa karne  Gulay Keso 	<ul style="list-style-type: none"> Karne o alternatibo sa karne Gulay Yogurt 
Meryenda sa tanghali		<ul style="list-style-type: none"> Gulay Mga Produktong galing sa Butil (Grain)
Hapunan	<ul style="list-style-type: none"> Karne o alternatibo sa karne  Mga Produktong galing sa Butil (Grain) Gulay 	<ul style="list-style-type: none"> Karne o alternatibo sa karne  Mga Produktong galing sa Butil (Grain) Gulay
Meryenda sa gabi	<ul style="list-style-type: none"> Cereal pangsanggol na may iron 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal pangsanggol na may iron Prutas
Tekstura ng pagkain	<ul style="list-style-type: none"> Ang mga tekstura ay maaaring may buo-buo, tinadtad, kinayod, hiniwa nang pakwadrado, o mga hiniwang malambot/nilutong mga pagkain. Mahalagang matutunan ng mga sanggol ang kumain ng iba't ibang mga tekstura. Ibahin ang tekstura habang lumalaki ang sanggol at bumubuti ang mga kasanayan sa pagkain. 	

Subukang kayurin ang mga matitigas na prutas tulad ng mga mansanas upang gawin itong madaling hawakan at nguyain.

Gaano karaming pagkain ang dapat kong alukin sa sanggol?

(How much food should I offer baby?)

- Habang tumatanda ang iyong sanggol, dahan-dahang damihan ang pagkaing inaalok mo.
- Maaaring kumain ang sanggol nang higit o mas unti sa inaalok mo. Magbigay nang mas madaming pagkain kung mukhang gutom ang iyong sanggol. Itigil ang pagpapakain kung mukhang busog na ang iyong sanggol.
- Mag-alok ng mga sipsip ng tubig mula sa baso kung sa tingin mo ay nauuhaw ang sanggol.

Mga halimbawa ng daming iaalok: (Examples of amounts to offer:)

Mga gulay	2-4 Kutsara (30-60 mL)
Prutas	2-4 Kutsara (30-60 mL)
Cereal pangsanggol na may iron (hinanda)	2-4 Kutsara (30-60 mL)
Mga Produktong galing sa Butil (Grain)	3-8 Kutsara (45-125 mL)
Mga Alternatibo sa Gatas (keso o yogurt)	2-3 Kutsara (30-45 mL)
Karne	2-4 Kutsara (30-60 mL)
Mga Alternatibo sa Karne	2-4 Kutsara (30-60 mL)

Sa 9-12 buwang gulang, maaari nang mag-alok ng 3.25% (homogenized) na gatas at mga pagkain at meryenda.