

# Tulongan ang iyong anak na maging **MAPAG-ISIP** tungkol sa pagkain

## Mahalaga ng positibong ugnayan sa pagkain

Ang pagkakaroon ng malusog at positibong mga saloobin at pag-uugali tungkol sa pagkain ay talagang mahalaga para sa mga bata at tutulong sa pagbuo nila ng positibong ugnayan sa kanilang mga katawan. **Dapat hikayatin ang mga bata na kumain ng iba't ibang pagkain para sa kanilang kalusugan, kagalingan, pisikal na pag-unlad, at kasiyahan.** Sa kasamaang palad, ang mga mensahe ng pampublikong kalusugan tungkol sa pagkain, mga grupo ng pagkain at kalusugan ng mga bata ay nakakabahala at nakakalito. Maaari itong maging paghamon para sa mga magulang at tagapag-alaga upang malaman kung paano masusuportahan nang mahusay ang kalusugan ang kanilang anak at magkaroon ng mga gawi sa pagkain na balanse, di-pabagu-bago at likas-kaya sa maagang yugto ng buhay.

Mahalaga na ang mga saloobin, pag-uugali, pananalita at pagmensahe ng mga nasa hustong gulang ay hindi gagawing itutok ang isip ng bata tungkol sa kakanin, pagkain, timbang at laki ng kanyang katawan.

Mahalaga ring turuan ang mga bata na:

- ang kalusugan at laki ng katawan ay sanhi hindi lamang ng kanilang kinakain
- ang pagkain ay nagbibigay ng sustansya at lakas sa katawan, ngunit ito rin ay isang bagay na dapat kasiyahan
- mainam ang maging mausisa tungkol sa lahat ng pagkain

Nakakawiling katotohanan:

Ang katawan ng isang bata ay sumisipsip ng mga sustansya sa loob ng isa-hanggang-dalawang linggong panahon. Inaalís nito ang pabigat ng bawat oras ng kainan. Layunin ang pagkakaroon ng iba't iba at balanseng pagkain sa loob ng isang buong linggo.

- hindi dapat maging mapanghusga ang mga pananalita tungkol sa pagkain/mga grupo ng pagkain – ang mga pagkain ay dapat maging neutral (ibig sabihin, hindi mabuti o hindi masama)
- mabuting kumain nang may regular na pagitan at makinig sa mga pahiwatig ng kanilang katawan kung sila ay nagugutom, nasisiyahan, o busog
- pagtuunan ng isip ang pagkain (ibig sabihin, ang pagkain nang nang dahan-dahan at paggamit ng kanilang mga pandamdang) ay isang magaling na paraan ng kasiyasang pagkain.

## Ilang mahahalagang tala

### May paghihigpit na pagkain at pagdidiyeta

Huwag hikayatin ang pagdidiyeta o may paghihigpit na pagkain ng mga bata (at kabataan) na nagsisikap magbawas ng timbang. Ang pagdidiyeta ay di-kapanipaniwalang nakakapinsala sa kalusugan ng kanilang pag-iisip at pisikal na pag-unlad dahil alam na ito ay isang malaking panganib sa pagkakaroon ng mga eating disorder (sakit sa gawi sa pagkain).

Ang “kultura ng diyeta”, na itinutulak ng mga industriya ng pagbawas ng timbang at pagdidiyeta, ay naghahatid ng malakas at nakakapinsalang mga mensahe na nakakaimpluwensya sa ating mga pag-uugali at saloobin, na maaaring makapinsala sa ugnayan ng pagkain at katawan ng isang tao. Lumilikha din ito ng di-tunay na ugnayan sa pagitan ng timbang at pagpapahalaga sa sarili, na maaaring humantong sa negatibong body image (pagtingin sa katawan) at mababang pagpapahalaga sa sarili.

Ang mga bata at kabataan ay dapat hikayatin na igalang ang pagkain at kumain nang regular para sa sustansya, lakas at kasiyahan sa pangmatagalan, likas-kayang mga paraan, sa halip ng pagsunod sa mga usong diyeta o madaliang pag-ayos.

### Mga pang-nutrisyong etiketa ng pagkain

Ang mga etiketa ng pagkain ay karaniwang dinisenyo upang palakihin ang kaalaman tungkol sa nutrisyon at upang hikayatin ang pagpili ng mas pampalusog na pagkain. Ipinapahiwatig ng pananaliksik na karamihan sa mga batang nasa paaralang primarya (at pati mga nasa hustong gulang) ay lubos na hinahamon ng konsepto ng kalidad ng nutrisyon at pagpili ng pagkain at masalimuot na pagbasa ng mga etiketa. Dagdag pa, para sa mga batang nanganganib magkaroon ng malubhang mga isyu sa pagkain, ang pagbasa ng etiketa ay maaaring magpakita ng pagbilang ng calorie/kilojoule, na aapekto nang negatibo sa kanilang ugnayan sa mga kakanin at pagkain.

Sa halip nito, sikaping lalrawan ang pagkain gamit ang tawag sa kanila (ibig sabihin, ‘lolly’ imbes na ‘maasukal na kakanin’; prutas at gulay’ imbes na ‘pampalusog na pagkain’) at suporatahan ang mga bata na makinig sa mga pahiwatig ng kanilang katawan at magkaroon ng kamalayan kung paano nagagawa ng pagkain na makaramdam sila; ang kanilang katawan, ang kanilang sigla, ang lagay ng kanilang kalooban. Tanungin ang iyong anak ng ‘Puno na ba ang iyong tiyan?’ Kung sasabihin niyang siya ay gutom pero kakain lang niya, itanong kung ‘sapat ba ang nakain mo nang kumain ka, naiinip ka ba o nauuhaw?’

Ang mapag-isip at natural na pagkain ay tutulong sa bata na magkaroon ng positibong ugnayan sa kinakain at pagkain. Basahin ang <https://www.ellynsatterinstitute.org/> para sa higit pa sa pamamaraang ito.

## Pagkumpara ng mga lunchbox

Ang mga paaralan ay may kanya-kanyang mga tuntunin at kahilingan tungkol sa lunchbox, at ang mga magulang/pamilya ay may sari-sarili nilang dahilan sa paraan ng paghahanda ng mga ito. Hikayatin ang iyong mga anak na ituon ang kanilang mga mata sa sarili nilang lunchbox at huwag gumawa ng negatibong komento tungkol sa piniling pagkain ng kanilang mga kaiskuwela. Maaari mong gawan ng huwaran ang pag-aasal na ito sa pamamagitan ng paggamit ng pananalitang positibo, walang paghusga tungkol sa mga piniling pagkain. Iwasang 'manghiya batay sa pagkain' o imungkahi na ang piniling pagkain ay aapekto kahit paano sa katawan ng isang bata (laki o kalusugan).

Kung magkokomento ang iyong anak tungkol sa laman ng lunchbox ng ibang bata, pinakamagaling ang sagot na simple at neutral: 'Bawat pamilya ay kakaiba at okey lang ito'; 'huwag nating intindihin ang laman ng lunchbox ng ibang bata – itutok natin ang ating mga mata sa sarili nating lunchbox'.

Kung hihilingan ka ng iyong anak ng isang bagay sa kanyang lunchbox, na mas gusto mong wala, maaari mong sabihing 'Hindi, pero maaari nating subukan sa susunod', imbes na gawing malaking bagay ito, halimbawa, ang potensyal na mga implikasyon sa kalusugan. Kung hihiling sila ng isang bagay na OK sa iyo, maaari mong sabihing 'Oo, makukuha ko yan para masubok mo, pero mahalaga na ituon natin ang ating mga mata sa sarili nating lunchbox, OK'.

Kung naghahanap ka ng inspirasyon para sa lunchbox, maraming makakatulong na mga website, cookbook at pati mga Instagram page. Ngunit tandan na hindi kompetisyon ang mga lunchbox. Ang mahalaga ay ang iyong anak ay may isang hanay ng masustansya at masarap na pagkain na malamang na kainin niya, suportahan ang kanyang utak at katawan sa paaralan at kayang bilhin at makukuha ng inyong pamilya.

Kailangan ng mga bata ng oras at espasyo para kainin ang kanilang tanghalian, dahil tinuturuan sila nito na ang pagkain sa paaralan ay isang iginagalang na aktibidad na mahalaga para sa pagkatuto nila. Kung ang iyong anak ay nahihirapang kainin ang kanyang pagkain dahil hindi sapat ang oras, makipag-usap sa kanyang guro.

Kung ikaw ay nag-aalala na sadyang inihiwasan ng iyong anak ang tanghalian o iba pang meryenda sa paaralan, basahin ang aming webpage sa [Nag-aalala Tungkol sa Isang Bata](#) o makipag-usap sa guro ng iyong anak.

## Mga mungkahi sa pagtataguyod ng mapag-isip na ugnayan sa pagkain

### Subukan

- ✓ Magsalita ng positibo tungkol sa lahat ng grupo ng pagkain at makipag-usap tungkol sa mga pagkain gamit ang tawag sa kanila at mga katangiang pandamdang (hal., lasa, hugis, kulay, texture). *Ang mga neutral na paraan ng paglalarawan ng pagkain ay malinaw para sa mga bata at tutulong sa pagbuo ng kanilang pag-unawa ng pagkain (ibig sabihin, kaalaman sa pagkain).*
- ✓ Kumain nang regular at hikayatin ang iyong anak na gawin din ito.
- ✓ Tulungan ang iyong anak na balansehin ang kanyang pagkain sa pamamagitan ng pagsaliksik ng lahat ng grupo ng pagkain at kumilos sa mga paraang nagpapabuti ng pakiramdam.
- ✓ Ipaalala sa iyong anak na LAHAT ng pagkain ay maaaring maging bahagi ng malusog na pagkain at may lingkod na layunin (ibig sabihin, nutrisyon, lakas, kasiyahan).
- ✓ Itaguyod ang pagiging mausisa at walang paghusga ng LAHAT ng pagkain.
- ✓ Hikayatin ang mapag-isip na pagkain sa pamamagitan ng pagtulong sa iyong anak na makinig sa mga panloob na pahiwatig ng gutom at pagkabusog, at gamitin ang kanyang mga pandamdang upang saliksikin, subukan, at kasiyahan ang pagkain.
- ✓ Ipanatag ang loob ng iyong anak na OK lang na hindi magustuhan ang lahat ng pagkain, ngunit subukang kainin muli ang ilan dahil nagbabago ang ating mga panlasa.
- ✓ Isali ang iyong anak sa pagtatanim at pagluluto ng pagkain, *hangga't maaari.*
- ✓ Hamunin ang kultura ng diyeta sa inyong bahay.

### Iwasan

- ✗ Ang pagtawag sa mga pagkain na 'mabuti/masama', malusog/di-malusog', malinis/nakakalason', mga pagkaing 'pampasaya', kabilang ang hindi pagtawag sa asukal bilang 'masama'.
- ✗ Pagkomento o panghihiya ng mga lunchbox o piniling pagkain ng ibang bata (o mga nasa hustong gulang). Sa halip nito, hikayatin ang pag-usisa at paggalang sa mga pagkakaiba-iba ng mga tao at mas ginustong pagkain.
- ✗ Paggamit ng hugis ng katawan at/o timbang upang bigyan ng motibasyon ang bata para kumain nang kakaiba (hal., kung kakainin mo **yan, tataba ka'**) Ito ay maaaring magpalaki ng pagkahiya sa katawan at binibigyang-diin ang di-nakakatulong na mga huwaran ng katawan at stigma ng timbang.
- ✗ Gumawa ng may paghihigpit o labis-labis na pagdidiyeta o mga gawi sa pagkain. Hindi kabilang dito ang mga kahingian para sa mga gawi na pangrelihiyon o nadiyagnos na mga kondisyong medikal/alergy.
- ✗ Paglalagay sa sinumang bata sa isang mahigpit na diyeta (maliban ang para sa mga alerdyi at sa mga nasa ilalim ng medikal na superbisyon).
- ✗ Pagmungkahi o pagsasabi na ang ilang mga pagkain ay kailangang tumbasan o kitain (hal., kailangang mag-ehersisyo ako para sa isang **piraso ng cake na ito'**; **Hindi ako gaanong kumain ngayong araw na ito kaya puwede kong kainin ito'**).
- ✗ Paggamit ng pagkain upang kalmahin ang mga emosyon o lagay ng loob.
- ✗ Paggamit ng pagkain upang gantimpalaan o parusahan ang pag-aasal.

- ✓ Humanap ng suporta para sa sarili mong mga saloobin at pag-uugali sa pagkain at pag-uugali kung nahhirapan ka tungkol dito.
- ✓ Manatiling alerto: kung ang iyong anak ay madalas na gumagawa ng mga negatibong komento tungkol sa pagkain o kapag kumakain, o ikaw ay nag-aalala tungkol sa kanyang pag-uugali at saloobin sa pagkain, bisitahin ang aming [Nag-aalala tungkol sa isang Bata](#) na page.
- ✗ Pagtataguyod ng mensahe na ang hugis, laki o timbang ng katawan ng isang tao ay sanhi ng kanilang kinakain.
- ✗ Pagpili ng mga batang may mas mabigat na timbang sa inyong bahay (hal., hayaang kumain ng cake ang isang anak at hindi bibigyan ang isa pang anak batay sa kanyang timbang o laki).