



Ano ang Ipapakain sa Iyong Sanggol What to Feed Your Baby (6-12 buwan) (6-12 months)



Ang mga sanggol ay kailangang matutong kumain ng solid food. Normal para sa kanila na gusto nilang hipuin ang pagkain – kaya asahan ang kalat at mag-enjoy!

lalok sa iyong sanggol ang parehong pagkaing kinakain ng pamilya. Umupo at kumain kasama ng iyong sanggol. Natututo siya kapag pinagmamasdan ka niya.

Gaano ba Karami ang Tama na? How Much is Enough?

Hayaan ang iyong sanggol na magpasiya kung gaano karami ang kanyang kakainin. May mga araw kung kailan kakain nang marami ang iyong sanggol, at may mga araw kung kailan kaunti lamang.

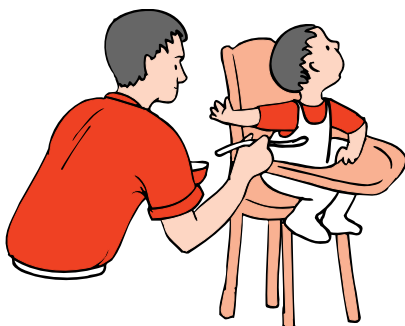


Isasara ng mga sanggol ang kanilang mga bibig, ilalayo nila ang kanilang mga ulo at itutulak nila nang palayo ang pagkain kapag sapat na ang kinain nila. Abangan ang mga palatandaang ito at huwag puwersahin ang iyong sanggol na kumain.

Normal ang mabilaukan. Ito'y nangyayari kapag natututo siyang kumain nang hindi nabibilaukan. Kapag nabibilaukan ang iyong sanggol, manatiling kalmado at gawing panatag ang kanyang loob.

Ayaw kumain? Refusing food?

Maraming mga dahilan kung bakit maaaring tanggihan ng iyong sanggol ang mga pagkain. Kapag ang iyong sanggol ay may sakit o lumalabas ang kanyang ngipin, maaaring hindi niya gustong kumain nang marami. Dapat patuloy na uminom



ng fluids ang iyong sanggol. Subukan muli sa ibang araw. Maaaring abutin nang ilang beses bago tanggapin ng iyong sanggol ang isang bagong pagkain.

Fluids para sa iyong sanggol Fluids for your baby

Magpasuso hanggang gusto mo. Kung ikaw ay nagformula feeding, maaari kang lumipat sa whole milk sa 9-12 buwan oras na ang sanggol ay kumakain na ng mga pagkaing may sapat na iron.

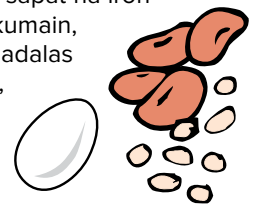


Hindi kailangan ng iyong sanggol ng juice. Iwasan ang mga matatamis na inumin, kabilang ang 100% fruit juice, mga sweetened milk, o kaya sweetened plant-based beverages. Alukin siyang humigop ng tubig sa isang tasa.

Iron

Alukin ang iyong sanggol ng mga pagkaing maraming iron tulad ng beef, pork, lamb, manok, turkey, isda, iron-fortified infant cereal, tofu, beans, at iba pang legumes, at itlog, 2 o higit pang beses bawat araw.

Ang mga sanggol ay nangangailangan ng iron upang tulungan silang lumaki at maging malusog. Ang isang sanggol na walang sapat na iron ay maaaring walang ganang kumain, magdibelop nang mabagal, madalas magkasakit, at maging pagod, mahina, at masungit.



Mga Sample na Pagkain Sample Meals

Hayaan ang iyong sanggol na magpasiya kung gaano karami ang kanyang kakainin. Ito ang sample meals upang tulungan kang magsimula. Simulan sa mashed soft cooked food at may texture na pagkain habang lumalaki ang iyong sanggol at mas experienced na siyang kumain. Umupo at kumain kasama ng iyong sanggol at bantayan siya upang makita kung siya'y nabibilaukan. Ang bawat sanggol ay naiiba. Magsimula sa maliit na serbing at dagdagan ito kung gusto pa ng iyong sanggol. **Mag-enjoy sa pag-feed ng iyong sanggol!**

	6-9 na buwan	9-12 buwan
Sa umagang umaga	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso 1, 2 	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso 1, 2
Almusal	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso (bago o pagkatapos ng pagkain) Infant cereal na may halong gatas mula sa suso, tubig, o formula Maliliit na piraso ng malambot na prutas Boiled na itlog 	<ul style="list-style-type: none"> Maliliit na piraso ng toast na may peanut butter Maliliit na piraso ng malambot na prutas Yogurt Tubig sa tasa
Merienda sa umaga	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso 	<ul style="list-style-type: none"> Maliliit na piraso ng malambot na prutas Gatas mula sa suso
Tanghali	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso* (bago o pagkatapos ng solids) Tinadtad na lutung-lutong isda na tinanggalan ng buto at balat Mga piraso ng nilutong karne, itlog, o beans Malambot na nilutong mashed vegetables Maliliit na piraso ng malambot na prutas 	<ul style="list-style-type: none"> Maliliit na piraso ng tofu, manok, o karne Malalambot na nilutong piraso ng gulay Whole grain pasta o kanin Gatas mula sa suso
Merienda sa hapon	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso 	<ul style="list-style-type: none"> Maliliit na piraso ng keso Gatas mula sa suso
Hapunan	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso (bago o pagkatapos ng solids) Malalambot na patatas na may halong gatas mula sa suso, tubig, o formula Lutung-lutong tinadtad na isda, lentils, tofu, karne, manok, itlog, o beans Mashed vegetables 	<ul style="list-style-type: none"> Nilutong pasta, kanin, o quinoa Malalambot na nilutong piraso ng isda, tofu, manok, karne, o beans Mga piraso ng malambot na nilutong gulay o prutas Gatas mula sa suso
Merienda sa gabi	<ul style="list-style-type: none"> Gatas mula sa suso 	<ul style="list-style-type: none"> Oat ring cereal Gatas mula sa suso

1 Bigyan ang iyong pinapasusong sanggol ng 400 IU Vitamin D bawat araw.

2 Kung hindi mo mabibigyan ng gatas mula sa suso ang iyong sanggol, bigyan siya ng iron-fortified infant formula.

May iba pang fact sheets tungkol sa pagmamagulang sa iyong sanggol na makikita online:

- vch.ca/public-health/pregnancy-parenting/infants-to-18-months
- Tingnan din ang “Baby’s First Foods” healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods

Para sa karagdagang imporasyon, tumawag sa:

- Mag-dial sa 8-1-1 upang kumausap sa isang dietitian:
healthlinkbc.ca/health-services/healthlink-bc-811-services/dietitian-services
- May makukuhang translation services o pagsasalin sa 130 wika

Pumili ng mga pagkaing tinanim o nanggaling sa BC, tuwing maari.

Para sa mga karagdagang kopya, magpunta online sa vch.eduhealth.ca o kaya'y mag-email sa pthem@vch.ca at banggitin ang Catalogue No. **GK.260.W58.TG**
© Vancouver Coastal Health, Abril 2022



Mangyaring i-scan ang QR code na ito at ibigay ang iyong feedback tungkol sa kalidad ng translation.

Ang impormasyon na nakasulat sa dokumentong ito ay sadyang para lamang sa táong binigyan nito ng health care team.

vch.ca



Making better decisions together with patients and families