

Edad 5–18 Taon

Mga Rekomendasyon para sa Pagkonsumo ng Pampalusog na Inumin,

INUMIN

Pinakamahusay na Opsyon!



Simple/Purong Tubig na Inumin

5–8 na taong gulang	9–13 na taong gulang	14–18 na taong gulang
16–40 fl oz bawat araw	22–61 fl oz bawat araw	29–88 fl oz bawat araw



Simpleng Ininit/ Pasteyurisdong Gatas*

5–8 na taong gulang	9–13 na taong gulang	14–18 na taong gulang
hanggang 20 fl oz bawat araw	hanggang 24 fl oz bawat araw	hanggang 24 fl oz bawat araw

IWASAN



Mga Inuming may Caffeine at Iba pang Pampasigla



Mga Inuming Pinatamis ng Asukal (Sugar-Sweetened Beverages o SSB)



Mga Inuming May Pampatamis na Hindi Asukal (NSS)

LIMITAHAN



100% Katas (Juice)

5–8 na taong gulang	9–13 na taong gulang	14–18 na taong gulang
wala pang 4–6 fl oz bawat araw	wala pang 6–8 fl oz bawat araw	wala pang 8 fl oz bawat araw



Mga Gatas na Alternatibo na Galing sa Halaman

Maaaring angkop para sa mga partikular na kadahilanang medikal (hal., allergy sa mga protina ng gatas) o mga pandiyetang pangangailangan (hal., vegan); kung hindi, hindi inirerekomenda ang mga alternatibong gatas na galing sa halaman bilang kapalit ng gatas ng baka dahil hindi katumbas ang nutrisyon ng mga ito at kadalasang naglalaman ng mga idinagdag na asukal, hindi asukal na pampatamis, at iba pang additive.



May Lasang Gatas

Ang madalas na pagkonsumo ay hindi inirerekomenda dahil sa mataas na dami ng idinagdag na asukal.

Matuto pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa HealthyEatingResearch.org.

*Ito ang inirerekomendang dami ng gawa sa gatas na kinokunsumo ng mga bata bawat araw upang matugunan ang kanilang mga pangangailangan sa nutrisyon. Hindi kailangang matugunan ng mga bata ang kanilang mga pangangailangan sa gawa sa gatas sa pamamagitan lamang ng pag-inom ng gatas. Maaari din silang kumain ng iba pang mga pagkain mula sa grupong gawa sa gatas tulad ng yogurt at keso. Sa nutrisyon, ang 8 fluid ounces ng gatas ay katumbas ng humigit-kumulang na 1 tasa ng yogurt o 1.5 ounces ng keso.

