



# Tulungan ang iyong anak na manatiling malusog



Bilang magulang, maraming bagay ang hindi kayang kontrolin pagdating sa pagpapalaki ng mga anak. Kuha namin ito. Pero puwede ninyong tulungan ang anak ninyong gumawa ng mga hakbang araw-araw para mapanatiling malusog ang kanilang katawan. Kasama rito ang pagkain ng malusog na mga pagkain, pagiging aktibo at regular na pagpapatingin sa kanilang pangunahing tagapag-alagang doktor (primary care provider, PCP) at dentista.

## Bigyan ang inyong anak ng iba't ibang pagpipilian sa pagkain

Kinakain ng mga bata kung ano ang makukuha nila. Kaya hangga't kaya ninyo mahalagang alukin ang inyong anak ng masustansiyang mga pagpipilian. Kasama sa posibleng mga opsiyon ang:

- Mga prutas, gulay at buong butil
- Low-fat o non-fat na gatas at mga produktong gatas (kasama ang keso at yogurt)
- Mga karneng walang taba, manok, isda, beans, itlog at mani
- Maraming tubig — at kaunti ang asukal na mga inumin
- Mas maraming mga pagkain sa bahay

## Panatilihing aktibo ang inyong anak

Ang pag-eehersisyo ay isa sa pinakamahusay na paraan para matulongang manatiling malusog ang inyong anak. Tinutulungan nitong pangasiwaan ang timbang, panatilihing malakas ang mga buto at kalamnan at pinapahusay ang pleksibilidad. Gawing layunin ang 60 minuto o higit pang ehersisyo bawat araw para sa inyong anak. Mas madali ito kaysa sa iniisip ninyo. Subukan ang mga aktibidad na pampamilya at pang-solo. Kasama sa mga opsiyon, pero hindi limitado rito ang:

- Pagbibisikleta, paglalakad o paglalangoy
- Isports sa eskuwelahan o bilang libangan
- Paglalaro sa labas ng bahay (frisbee, palaruan, atbp.)
- Mga gawaing bahay

Nakatutulong din ang paglimita sa oras ng inyong anak sa panonood ng TV o paggamit ng smartphone, kompyuter o iba pang device.

## Mag-iskedyul ng pagbisita ng inyong anak sa isang PCP at dentista

Ang pagpapatingin sa isang PCP minsan sa isang taon at dentista tuwing anim na buwan ay nakatutulong sa pagtiyak na nananatiling malusog ang inyong anak. Kahit walang sakit ang inyong anak, mahalagang magpatingin sila sa kanilang PCP. Nasusundan ng mga pagbisitang ito ang paglaki at pag-unlad ng inyong anak. At puwedeng maging mahusay na pantukoy ang mga ito ng maliliit na problema bago maging malalaking suliranin. Gayundin, kaya makatutulong sa inyong anak ang pagpapatingin sa kanilang dentista para sa checkup at paglilinis. Malaking papel din ang ginagampanan ng malusog na bibig sa kalusugan ng inyong anak.

## Panatilihing ligtas ang inyong aktibong anak

Mahalaga ang pisikal na aktibidad para sa lahat ng bata. Kung hindi kayo sigurado kung anong mga aktibidad ang ligtas para sa inyong anak, siguraduhing kausapin ang kanilang PCP bago sila magsimula ng bagong aktibidad. Kung mayroong bagong kondisyon ng kalusugan ang inyong anak, maaaring gusto ninyong:

- Ipaalam sa mga coach at eskuwelahan ang tungkol sa mga kondisyon ng inyong anak at kung ano ang gagawin kapag may nangyaring anuman
- Pagsuutin ng emergency ID tag ang inyong anak kung kailangan



## Mayroon Kayong Katanungan? Narito kami para tumulong.



Tumawag nang walang bayad sa mga Serbisyo sa mga Kasapi sa  
**1-866-270-5785, TTY 711,**  
Lunes-Biyernes, 7 a.m.–7 p.m.  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

