



# Tips para sa Pihikan sa Pagkain

3 taon na ang iyong anak! Tumatalino at lumalakas siya araw-araw. Tuloy-tuloy niyang sinusubukan at inalam kung ano ang gusto at ayaw niya – lalo na sa pagkain. Kadalasang normal lang ang pagiging pihikan sa pagkain sa ganitong edad. May ilang tip sa ibaba para tulungan ka at ang iyong anak na humanap ng mga paraan kung paano matutugunan ang pagkapihikan sa pagkain.



## Isama ang mga bata sa mga tindahan ng grocery at palengke.

- » Magkasamang gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
- » Papiliin ang iyong anak ng mga prutas at gulay na gagawing meal.
- » Pag-usapan ang mga pangalan, kulay, at hugis ng masusustansiyang pagkain. (hal., paano magtanim ng pulang mansanas?)

## Kumain nang salo-salo bilang pamilya.

- » Maghain ng isang pagkain para sa buong pamilya. Iwasang gumawa ng ibang pagkain kung ayaw kainin ng iyong anak ang nakahain.
- » Sabayan ang bagong pagkain ng kahit isang pagkaing gusto ng iyong anak. Ipagpatuloy ang pagbibigay ng balanseng pagkain.
- » Patayin ang TV o cell phone sa oras ng pagkain.
- » Maaaring kailanganin mong ialok nang maraming beses ang bagong pagkain bago niya ito magustuhan. Normal lang ang ganito.
- » Pag-usapan ang mga pangalan ng mga pagkain, ang mga hugis, kulay, at lasa ng mga ito. (hal., matamis ba o maasim ang lasa ng prutas na ito?)



## Isali ang mga bata sa pagluluto.

Puwede silang:

- » Maghugas ng mga prutas at gulay
- » Maghalo ng mga sangkap
- » Maghimay ng letsugas para sa salad
- » Magpahid ng peanut butter sa tinapay o ng beans sa tortillas
- » Pag-usapan ang tungkol sa pagluluto
- » Maglagay ng mga bagay sa mesa
- » Maglagay ng mga bagay sa basurahan

Matutuwa ang iyong anak kapag tinulungan ka niya. Baka makakain din siya nang mas mabuti!



**Siguru hing maghugas ng kamay bago tumulong.**

## Pagkatiwalaan ang iyong anak na sapat ang dami ng kakainin niya.

- » Ikaw ang magpapasya kung ano ang masusustansiyang pagkaing ihahain. Hayaan namang magpasya ang iyong anak kung alin sa mga pagkaing ito ang kakainin, at kung gaano karami.
- » Maliit pa ang tiyan niya. Magsimula sa maliit na serving ng bawat pagkain. Hayaan siyang humingi pa.
- » Huwag mag-alala kung ayaw niyang kumain ng meal o meryenda. May mga araw na kakain siya ng mas marami kaysa sa iba. Huwag siyang pakiusapang kumain o maghanda ng ibang pagkain para sa kanya.
- » Pabago-bago ang isip niya. Maaaring may gusto siyang pagkain sa isang araw pero hindi na sa ibang araw. Matututunan din niyang gustuhin ang karamihan ng pagkain.



## Puwedeng sumali sa WIC ang mga bata hanggang edad 5!

Ang WIC ay isang programa sa nutrisyon para mapabuti ang kalusugan ng mga taong buntis o nagbuntis kamakailan, mga sanggol at batang wala pang edad lima. Puwedeng mag-apply ang mga magulang o tagapangalaga para sa kanilang anak.

### Nagbibigay ang WIC ng:

- » Buwanang benepisyong pambili ng masustansiyang pagkain
- » Kaalaman sa nutrisyon
- » Screening sa kalusugan
- » Suporta sa pagpapasuso
- » Referral sa iba pang serbisyong pangkalusugan at panlipunan

## Madaling gamitin ang WIC!

Mamili gamit ang WIC card sa mga tindahan ng grocery at palengke. Gamitin ang WICShopper App para maghanap ng mga pagkaing aprobado ng WIC. Makipagkita, sa maginhawang paraan, sa kawani ng WIC nang personal o remote.

### Alamin kung kwalipikado ka:

- » Tumawag sa 1-800-322-2588.
- » Maghanap ng lokal na klinika ng WIC sa [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC) at magpa-appointment.
- » Pumunta sa [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer) at magsagot ng Form para sa Interes sa WIC.

**Ang WIC ay tumutulong para mapabuti ang diyeta ng mga bata at para maihanda rin sila sa pagpasok sa paaralan! Nakikitang bumubuti ang pag-aaral ng mga batang kasali sa WIC.**

Makikita ang impormasyong ito sa aming website sa mga sumusunod na wika: English, Spanish, Vietnamese, Ukrainian, Somali, Korean, Tagalog, Arabic, Punjabi, Chinese, Khmer, Russian: [doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing](https://doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing)

