

Sama-sama nating Maiwasan ang Food Allergy sa mga Sanggol at Maliliit na Bata

Ang Food Allergy ay isang reaksiyong alerhiya na nangyayari kapag nakakain ng partikular na pagkain. Maaaring magdulot ito ng pamamantal, pananakit ng tiyan, hirap sa paghinga, at iba pang sintomas. Mas karaniwan ang food allergy sa mga sanggol at maliliit na mga bata at maaari itong maging mapanganib sa buhay. Kaya napakahalagang malaman at iwasan ang mga pagkaing nagdudulot ng allergy. Ayon sa Ministry of Food and Drug Safety ng Korea, may 22 uri ng mga pagkain na karaniwang nagdudulot ng allergy, kabilang ang gatas, mani, at kamatis. Dahil hindi pa kayang tukuyin o iwasan ng mga bata ang mga pagkaing ito, mahalagang magtulungan ang tahanan at ang daycare center upang maprotektahan ang kalusugan ng mga bata. Mangyaring basahin ang sumusunod at makiisa sa pagpapanatili ng malusog na pagkain ng inyong mga anak.

Sa Daycare Center

- 1 Magsagawa ng survey tungkol sa food allergy sa simula ng bawat semester.
- 2 Magsagawa ng gabay sa food allergy at ipaalam ito sa mga magulang.
 - Dapat nakasaad ang: *Mga pagkaing maaaring magdulot ng allergy.
 - * Mga paraan ng pagtugon, tulad ng pagbibigay ng kapalit na pagkain.
- 3 Lagyan ng babala sa buwanang menu ang mga pagkaing may allergens.
- 4 Mag-ingat sa mga aktibidad sa pagluluto at sining.
 - *Hugasang mabuti ang mga pagkain gamit ang angkop na panlinis.
 - *Magsuot ng guwantes at mask kung kinakailangan.
 - *Kung may batang may malubhang allergy, iwasang gamitin ang naturang pagkain.

※ PAALALA: Kahit kaunting dami lamang ng allergen na dumikit sa balat o malanghap ay maaaring magdulot ito ng allergic reaction. (hal: harina, bean bag na may soy, o karton ng gatas)

Sa Bahay

- 1 Ipasuri ang inyong mga anak upang malaman kung anong pagkain ang nagdudulot ng allergy.
 - *Ipaalam agad sa daycare center ang anumang allergy na napatunayan ng doktor.
- 2 Makihalok sa survey ng daycare tungkol sa food allergy.
 - *Ilista ang:
 - kung may allergy ang bata.
 - mga pagkaing nagdudulot ng allergy
 - mga sintomas sa tuwing inaatake ng food allergy
 - mga maaaring ipalit na pagkain
- 3 Suriin ang menu at ang mga kapalit na pagkain ng daycare; (Kung nais, maaaring maghanda ang magulang ng kapalit na pagkain mula sa bahay.)
- 4 Kung nawala na ang allergy ng bata, magsumite ng sertipiko o sulat mula sa doktor sa daycare.
- 5 Kapag bumibili ng pagkain, laging basahin ang label at tingnan ang babala tungkol sa mga allergen.

22 na Pagkaing Maaaring Magdulot ng Allergy



Karaniwang mga Sintomas ng Allergy

- **Lalamunan:** paninikip ng lalamunan, pamamaos, ubo
- **Balat:** pangangati, pamumula, pamamantal, pamamaga
- **Tiyan at Bituka:** pagsusuka, pananakit ng tiyan, pagtatae, pagduduwal
- **Matinding Reaksiyon (Anaphylaxis):** Mababang presyon ng dugo at hirap sa paghinga

Mga Maaaring Ipalit na Pagkain

Palitan ang pagkaing nagdudulot ng allergy ng ibang pagkain mula sa parehong grupo upang manatiling balanse ang nutrisyon.

Pagkaing Nagdudulot ng Allergy

Gatas

Beans

Mani

Maaaring Ipalit

Soy Milk, Dilis, Tokwa

Tuna, Keso, Mackerel, Karne ng baka, karne ng baboy

Ibang uri ng mantikang mulsa sa halaman (hindi peanut oil)

Pagkaing Nagdudulot ng Allergy

Trigo

Itlog

Mga pagkaing-dagat

Maaaring Ipalit

Sebada (barley), Bigas, Oatmeal, Mais, Glass Noodles, Rice Cake

Putting Isda, Karne ng baka o baboy, Tokwa

Karne, Tokwa, Itlog, Shitake Mushroom, Wood Ear Mushroom