



Batang Pinoy, SANA TALL... Iwas Stunting, SAMA ALL!

Iwas ALL din sa COVID-19!



ANO ANG STUNTING?

Ang stunting o pagkabansot ay ang pagkakaroon ng mababang height ng mga batang edad 0-59 months kumpara sa World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.

Ang batang 5 taong gulang ay kailangang maabot ang average height para hindi siya stunted.

	Average Height	Moderate Stunting	Severe Stunting
Lalaki	110 cm	96.1 - 100.7 cm	<96.1 cm
Babae	109.4 cm	99.9 - 95.2 cm	<95.2 cm

Ang stunting ay epekto ng hindi tamang nutrisyon ng ina habang nagbubuntis, hindi madalas at kulang na pagpapakain sa bata 0-23 buwan; at kawalan ng tiyak na mapagkukunan ng pagkain (*food insecurity*).

EPEKTO NG STUNTING



Apektado ang kakayahang matuto, mababang marka sa paaralan, mas madalas na pagliban sa klase



Mas mababa ng halos 20% ang kita bilang adults kumpara sa *adults* na hindi *stunted*



Mas mataas na *risk* na maging mataba o obese sa kanilang pagtanda at pagkakaroon ng *noncommunicable diseases* (*diabetes, heart disease, hypertension*)



Maaaring makaapekto sa behavioral development kung saan mas mataas ang *risk* ng pagkakaroon ng *anxiety, depression* at mababang *self-esteem*



1% *loss* sa *adult height* ay katumbas ng 1.4% *loss* sa *economic productivity* ng buong bansa. Nawawalan ng katumbas na 1.5 - 3% ng *Gross Domestic Product* ang bansa

PAG-IWAS SA STUNTING



Tutukan ang **First 1000 days of life** - simula sa unang araw ng pagbubuntis ng ina hanggang sa 2 taon ng bata



Eksklusibong pagpapasuso sa unang anim na buwan ni baby, at pagbibigay ng karagdagang pagkain pagsapit ng ika-anim na buwan habang patuloy ang pagpapasuso



Dalhin ang mga bata edad 0-23 buwan sa *health center* kada buwan para ma-monitor ang kanilang timbang at taas



Tiyaking ligtas ang inuming tubig, panatilihin ang malinis ang mga kagamitan sa paghahanda ng pagkain at kapaligiran upang makaiwas sa impeksyon at pagkakasakit



Magpa-*prenatal checkup* ng 'di bababa sa 4 na beses sa buong tagal ng pagbubuntis. Iwasan ang pagbubuntis nang maaga (*teen pregnancy*)



Pakainin ang bata ng iba't-ibang uri ng pagkain araw-araw ayon sa dami ng kanyang kailangan at nang may pagmamahal

Sundan ang tangkad ng bata para iwas stunting

1

Dalhin ang inyong anak na 0-23 buwan minsan kada buwan sa *health center* o doctor para sa growth monitoring. Ang nakuhang sukat na tangkad at timbang ay dapat naitatala sa *Early Childhood Care and Development (ECCD) Card* ng bata.

2

Bilang dagdag na alalay, maaring gamitin ang Iwas Stunting Flyer na ito para masundan ninyo ang paglaki ng inyong anak.

3

Alamin kung ang bata ay *severely stunted*, *stunted*, *normal* o *tall*. Kumonsulta sa BNS kung anong programang pangnutrisyon ang makatutulong para mabigyan ang bata ng angkop na *intervention* upang makamit ang normal na taas at paglaki.

CHILD GROWTH STANDARDS FOR BOYS

Age (months)	Length (cm)						Height
	Severely Stunted	Stunted		Normal		Tall	
		From	To	From	To		
		<-3SD	-3SD	< -2SD	-2SD		
0	44.1	44.2	46.0	46.1	53.7	53.8	
1	48.8	48.9	50.7	50.8	58.6	58.7	
2	52.3	52.4	54.3	54.4	62.4	62.5	
3	55.2	55.3	57.2	57.3	65.5	65.6	
4	47.5	57.6	59.6	59.7	68.0	68.1	
5	59.5	59.6	61.6	61.7	70.1	70.2	
6	61.1	61.2	63.2	63.3	71.9	72.0	
7	62.6	62.7	64.7	64.8	73.5	73.6	
8	63.9	64.0	66.1	66.2	75.0	75.1	
9	65.1	65.2	67.4	67.5	76.5	76.6	
10	66.3	66.4	68.6	68.7	77.9	78.0	
11	67.5	67.6	69.8	69.9	79.2	79.3	
12	68.5	68.6	70.9	71.0	80.5	80.6	
13	69.5	69.6	72.0	72.1	81.8	81.9	
14	70.5	70.6	73.0	73.1	83.0	83.1	
15	71.5	71.6	74.0	74.1	84.2	84.3	
16	72.4	72.5	74.9	75.0	85.4	85.5	
17	73.2	73.3	75.9	76.0	86.5	86.6	
18	74.1	74.2	76.8	76.9	87.7	87.8	
19	74.9	75.0	77.6	77.7	88.8	88.9	
20	75.7	75.8	78.5	78.6	89.8	89.9	
21	76.4	76.5	79.3	79.4	90.9	91.0	
22	77.1	77.2	80.1	80.2	91.9	92.0	
23	77.9	78.0	80.9	81.0	92.9	93.0	
24	77.9	78.0	80.9	81.0	93.2	93.3	

CHILD GROWTH STANDARDS FOR GIRLS

Age (months)	Length (cm)						Height (cm)
	Severely Stunted	Stunted		Normal		Tall	
		From	To	From	To		
		<-3SD	-3SD	< -2SD	-2SD		
0	43.5	43.6	45.3	45.4	52.9	53.0	
1	47.7	47.8	49.7	49.8	57.6	57.7	
2	50.9	51.0	52.9	53.0	61.1	61.2	
3	53.4	53.5	55.5	55.6	64.0	64.1	
4	55.5	55.6	57.7	57.8	66.4	66.5	
5	57.3	57.4	59.5	59.6	68.5	68.6	
6	58.8	58.9	61.1	61.2	70.3	70.4	
7	60.2	60.3	62.6	62.7	71.9	72.0	
8	61.6	61.7	63.9	64.0	73.5	73.6	
9	62.8	62.9	65.2	65.3	75.0	75.1	
10	64.0	64.1	66.4	66.5	76.4	76.5	
11	65.1	65.2	67.6	67.7	77.8	77.9	
12	66.2	66.3	68.8	68.9	79.2	79.3	
13	67.2	67.3	69.9	70.0	80.5	80.6	
14	68.2	68.3	70.9	71.0	81.7	81.8	
15	69.2	69.3	71.9	72.0	83.0	83.1	
16	70.1	70.2	72.9	73.0	84.2	84.3	
17	71.0	71.1	73.9	74.0	85.4	85.5	
18	71.9	72.0	74.8	74.9	86.5	86.6	
19	72.7	72.8	75.7	75.8	87.6	87.7	
20	73.6	73.7	76.6	76.7	88.7	88.8	
21	74.4	74.5	77.4	77.5	89.8	89.9	
22	75.1	75.2	78.3	78.4	90.8	90.9	
23	75.9	76.0	79.1	79.2	91.9	92.0	
24	75.9	76.0	79.2	79.3	92.2	92.3	