



Para maging masaya
ang bata sa pagkain!

Masayang pagkain ng sanggol para sa mga pamilya

Palakihin ang Bata na mahilig kumain ng ligtas at payapa!

Bakit kailangan ng bata ang pagkain?

- ★Habang lumalaki ang sanggol, matutugunan ng mga pagkain ang mga kakulangan sa sustanya at enerhiya sa pagpapasuso at gatas lamang.
- ★Palakihin na magana “kumain”, mula sa gana ng pagpapasuso at pag-inom ng gatas.
- ★Palakihin na masayang kumain, at iparanas at ipatikim ang ibat-ibang lasa.

Point sa pagkain

- ★Gumawa ng hakbang para magutom, ayusin ang gawain sa pamumuhay.
- ★Tignan Mabuti ang galaw ng bibig ng sanggol, ibagay sa paglaki ang ipapakain.
- ★Tabangan ang lasa. Huwag lagyan ng panlasa kung nagsisimula pa lamang, sapat na ang mga rekado sa pagkain.
- ★Mahina ang resistensya ng sanggol sa bakteryang, Mag-ingat sa paglinis ng kamay at mga kagamitan sa pagluluto.
- ★Kausapin ng masaya habang binibigyan ng pagkain.



Yamato Municipality Hall Children Care Division
Mother & Child Health Section, Registered Dietitian

TEL 046 (260) 5609

Magtanong at kumunsulta kung may problema!



Rikomendang paraan ng pagpapakain sa sanggol

タガログ

		Umpisa ng pagkain			Magtatapos
		Simula	Kalagitnaan	Patapos	Panahon ng tapos
		(pagkasilang 5-6 buwan)	(bandang 7-8 buwan)	(bandang 9-11 buwan)	(bandang 12-18 buwan)
Pagpapakain at	6:00 am.				7~8 agahan
Pagpapasuso	10:00	+	+	+	merienda
schedule ex.	2:00 pm.				12 tanghalian
Pagkain	6:00				merienda
Milk	10:00				hapunan
☆Pagkatapos kumain, pasusuhin o padedehin ng gatas kung nais ng sanggol. (Mababawasan ang pagsuso at pagdede ng gatas, kapag nadagdagan ang pagkain)					Kung gatas at milk sa 1 araw 300~400ml (or gatas 200ml+ cheese-yogurt)
Mahalaga ang breastfeeding, bigyan hanggang gusto ng baby.		☆Simulan sa 1 kutsara ng 1 beses sa 1 araw Habang tinitignan ang kalagayan ng sanggol. ☆ pasusuhin, padedehin kung nais ng sanggol.	☆Pakainin ng 2 beses sa 1 araw, ugaliin ang oras ng kain. ☆Dagdagan ng ibat-ibat pang uri ng pagkain para mawili sa lasa ng pagkain	☆Para maging maayos ang pagpapakain, pakainin ng 3 beses sa 1 araw. ☆Iparanas na Masaya sa pagkain kasama ng pamilya.	☆Ayusin at pahalagahan ang pagpapakain ng 3 beses sa 1 araw. Simulang kumain ng masaya gamit ang ang sariling kamay.
Batayan sa pagpapakain		Makaya ng lumunok ng pagkain, at unti-unting maisara ang bibig.	Makaya na isara ang bibig at madurog ng dila sa itaas ng panga.	Makayang igalaw ang dila at ilagay sa bagang na ipin, at madurog ng gilagid ang pagkain.	Magagamit na ang ngipin.
Galaw ng bibig Hintayin na makuha at makagat ang pagkain, at maisara ng sanggol ang kanyang bibig!			<p>Makikitang pantay ang bibig sa pagnguya</p>	<p>Naka-angot ang taas ng bibig sa pagkagat.</p>	<p>Panahon ng pagsasanay sa pagnguya</p>
Style ng pagluluto		Mga malalambot at dinurog parang potage o jam	Kayang durugin ng dila (tokwa o tofu)	kayang durugin ng gilagid (tulad ng banana)	Mga kayang kagatin ng gilagid
Batayan ng dami at sukat sa 1 beses	I kanin o tinapay o udon	①Magsimula sa lugaw na malapot. ②Subukan kahit anong ginadgad na gulay ③Pag nasanay na, subukan ang tofu white fish, itlog at iba pa. ※Ang lugaw ay kasing dami ng 10x pag malapot	Lugaw lahat 50~80g	lugaw 90g~kaning malambot 80g	kanin malambot 90g~kanin 80g
	II Mga gulay Prutas		20~30g	30~40g	40~50g
	III Isda o Karne o Tofu o Itlog o Dairy products		10~15g 10~15g 30~40g 1/3 ng buong itlog~ 50~70g	15g 15g 45g 1/2 ng buong itlog 80g	15g~20g 15g~20g 50~55g 1/2 ng itlog→2/3 ng buong itlog 100g

※Ang sukat o dami ng 1 beses ay sa 1 uri ng Pagkain, 1/2 lang ang gawin kung 2 klase ang lulutuin.

Rikomenda na ipakain ang mga low fats fish at meat (tulad ng red meat), sa panahon ng kalagitnaan sa pagpapakain.

Batayan lamang ang nakasulat na dami sa itaas ng charts, Ayusin ang dami ng pagkain depende sa papalaki at gana ng bata sa pagkain.

Isulat ang timbang at sukat sa paglaki ng anak, sa guhit ng graph. tignan kung masusunod ang guhit. kung di masundan ang guhit sa pagpapalaki, maaring kumunsulta sa doctor, health nurse at nutritionist.

Gumawa ng basic na kaugalian sa malusog na pagpapakain ng baby food, para maiwasan ang pagkakasakit balang araw!



★ Simula ng pagpapakain

- Nakakatayo na ba mabuti ang leeg.
- Nakakaupo na ba ng may alalay.
- Maayos na ba ang lagay ng pagpapasuso.
- Napupuna ba na mahilig sa Pagkain (naglalaway-galaw ng bibig-inaagaw ng kamay)
- Di na ba gaanong tinutulak ng dila pag sinusubuan ng kutsara.

Sa bandang 5-6 na buwan, Simulan ang pagpapakain kung nakikita ang mga kalagayan na nakasulat sa kaliwa.



◎ Patnubay sa rikomendang pagkain ng sanggol

bilang ng araw		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	30	
I	kanin-tinapay-udon energy source	[Icons of spoons]							dagdagan ng 5-6 spoon												
	gulay-(uri ng prutas) vitamin mineral source	[Icons of spoons]							dagdagan												
	tofu-fish egg yolk-(meat) protein source	[Icons of spoons]							dagdagan												

Bigyan ng 1 spoon sa unang sangkap ng pagkain kapag maayos ang kalagayan.

★ Mga dapat ingatan

- Iwasan ang mga pagkain na madaling maka-allergy at mahirap matunaw. (Gobo, renkon, takenoko, pusit, tako, alimasag, ikura, soba at iba pa.)
- Huwag gumamit ng Honey kung hindi pa lagpas ng 1 taon para maiwasan ang Botulism symptoms
- Kung di pa lagpas ng 1 taon, Huwag gumamit ng gatas kapalit ng milk na padede at gatas ng ina. (Walang problema kung ang sukat o dami ay gagamitin sa Pagkain)

Marami ng bata ang ayaw ng lugaw at kanin, ipatikim natin ang tunay na lasa ng kanin.

★ Paggawa ng lugaw (pagdagdag ng tubig)

	10x lapot ng lugaw	7x lapot ng lugaw	5x lapot ng lugaw	malambot na sinaing
Mula sa bigas	bigas 1 : tubig 10	bigas 1 : tubig 7	bigas 1 : tubig 5	bigas 1 : tubig 3
Mula sa kanin	kanin 1 : tubig 9	kanin 1 : tubig 6	kanin 1 : tubig 4	kanin 1 : tubig 2

※Ang malulutong lugaw ay depende sa dami at uri ng kanin, at laki ng kaserola.

Tignan ang lagay sa unang pagluto, mas kailangan ng maraming tubig kapag kaunti ang naluto sa una.

★ Para hindi magkulang sa Iron • Vitamin

Kapag nagpapasuso, ang iron at vitamin D ay maaring magkulang sa bandang 6 na buwan pagkatapos ng kapanganakan. Simulan ang pagkain ng sanggol sa tamang oras, para makakuha ng iron at vitamin D mula sa iba't ibang pagkain.

Magbigay ng gatas ng sanggol at follow-up na gatas (pagkatapos ng 9 na buwan) Inirerekomenda din para magamit sa pagkain ng sanggol

[Pagkaing mayaman sa iron]

liver/red meat at fish/soy beans (tofu,nato,kinako at iba pa) egg/komatsu • hourenso



★ mula sa ika- 7 buwan

Paghati sa menu na pang matanda ex.) Paghati sa curry rice ng pang matanda

[Paggawa]

- ① Hiwain ang mga sangkap ng curry, painitin ang mantika sa kawali, at iluto ito.
- ② Kapag luto na sa mantika, lagyan ng tubig at palambutin ito.
- ③ ② Lagyan ng pang halo na curry at pakuluan.

Ibukod ang sahag at soup

☞ butter flavor: pagtapos ibukod, lagyan ng butter.

☞ boiled milk: pagtapos ibukod, lagyan gatas or powder milk.

☞ (9 na buwan mahigit)

Boiled arrange soup: pagtapos ibukod, pakuluan, lagyan at timplahan ng ibang panlasa (miso, ketchup, atbp.)

☞ (9 na buwan mahigit)

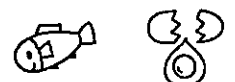
Pakuluan ang mga sangkap, at ihulog ang curry na panlasa, haluan ng milk o gatas habang pinapakuluan.

★ Tungkol sa allergy sa pagkain

◆ Wala sa batayan ng agham na makakaiwas sa allergy sa pagkain, kung matatagalan ang simula ng pagpapakain sa sanggol at pagpapakain ng mga tamang sangkap.

◆ Para maiwasan ang allergy, gawin ang dapat sa skin care, at mahalagang panatiliin ang maayos na kondisyon ng balat.

◆ Kung makakita ng mga sintomas sa allergy, sa mga nirikumendang pagkain, huwag mag desisyon mag-isa, mabuti na magpatingin agad sa doctor.



Pagpili ng spoon

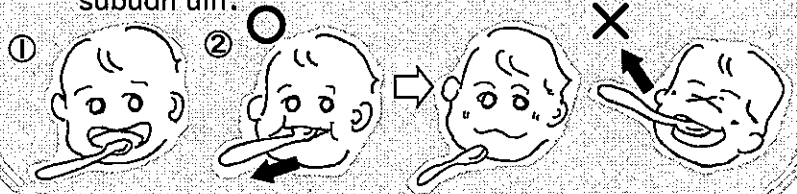
Piliin ang (pantay) mababaw at makitid na kutsara, para sa madaling pagpapakain sa sanggol. Madaling magpakain kung mahaba ang hawakan.



Makitid at mababaw Mahaba ang hawakan

Paraan ng pagpapakain

- ① Ipatong ang spoon sa labi, hintayin na ibuka ng sanggol ang kanyang bibig.
- ② Hintayin na kainin at isara ng sanggol ang bibig, tanggalin ang spoon, huwag ikuskos sa panga.
- ③ Hintayin muna na lunukin ang pagkain, bago subuan ulit.



Palakihin na mahilig kumain at "gamit ang kamay sa pagkain"

Makikita na kinukuha ang pagkain, at mahigpit na hinahawakan ito, Maghanda ng pagkain na madaling makuha ng kamay. Mahalaga na maghanda ng madaling hawakan sa panahon ng pagpapakain, Kahit wala pang nakikitang interes sa pagkain. Subukan natin ito, para maging mahusay sa paggamit ng spoon at chopstick.



Chance nang magsimula, kung nahihilig na sa pagkain!

◆ Madalas na katanungan

Q: Dapat bang bigyan ng tubig?

A: Nakakakuha ng tubig sa gatas at pagpapasuso, at mga pagkain. Painumin lamang ng konting tubig o chaa, pagtapos kumain at pinawisan pagtapos maligo. Hindi na kailangan ng juice at ion drinks.

Q: Ano ang follow-up milk?

A: Matibay ito sa iron, bilang kapalit ng gatas. Hindi ito kapalit ng pasuso at padede na milk.

Maaaring gamitin pagtapos ng 9 na buwan, ngunit kung maayos ang pagkain, hindi na kailangan palitan ng follow-up milk ang padede na gatas.

Maaari itong idagdag sa pagkain, para makakuha ng iron at vitamin D sa pagkain.

Points sa mga baby food

- ★ Pumili ng nararapat na tigas at bagay sa edad, Tignan ang init, tigas at lasa bago isubo.
- ★ Gayahin ang sample ng laki, tigas at lasa, atbp sa paggawa ng pagkain.
- ★ Gawing sauce atbp ang mga sangkap na niluto, para di magkulang sa nutrisyon, kung lalabas at walang gaanong oras.
- ★ Huwag bigyan ng tira at naiwang pagkain. Ibukod muna ng lalagyan bago itago sa ref o freezer.

Kapag may emergency

- ★ Panatag kung maghahanda ng padede kung nagpapasuso ng bata. Kung walang padedeng bote, maghanda ng paper cup, spoon at inuming tubig. Pwedeng painumin kahit di handa, kung may liquid milk.
- ★ Maghanda ng sangkap sa pagkain ng main dish at side dish. Pwedeng palitan ng vegetable juice, dry food, can goods atbp, bukod sa gamit na baby food araw-araw.
- ★ Mahirap maghanap sa oras ng kalamidad ng pagkain para sa mga may allergy. Mag-stock ng marami sa bahay kung may allergy ang anak.

Para sa pamilya at sanggol kapag may

