

Paano simulan ang pagkain ng sanggol

タガログ語

Yamato City Municipal Hall
Suku Suku Child Care Department
Maternal and Child Health Care
Nutritionist Management

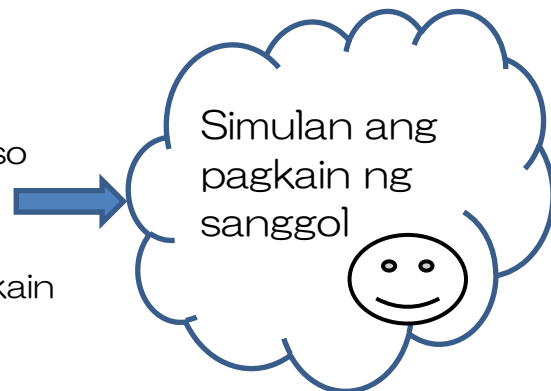
◆ Bakit kailangan ng pagkain ng sanggol ?

- Para matugunan ang nutrisyon na kulang sa milk at gatas ng ina.
- Para maranasan ang ibang lasa bukod sa milk at gatas ng ina.
- Para masanay kumain sa bibig mula sa bibig na umiinom ng milk at gatas ng ina.

◆ Kailan dapat simulan ang pagkain ng sanggol

mga 5~6 buwan pagkasilang

- Matatag na ang leeg
- Nakakaupo na pag tinutulungan
- Kapag nakapag-adjust na sa pagpapasuso o pag-inom ng gatas
- Naglalaway at nakatinging mabuti sa pagkain ni mama at papa



◆ Ano ang dapat ingatan sa paggawa ng pagkain ng sanggol?

- ☆ Hugasan mabuti ang kamay!!
 - ☆ Painitin ang pagkain
 - ☆ Huwag pakainin ng mga tirang pagkain
- Gamitin ng maayos ang nilagay sa frozen ♪

Mahina pa ang sanggol,
kaya't mag-ingat!



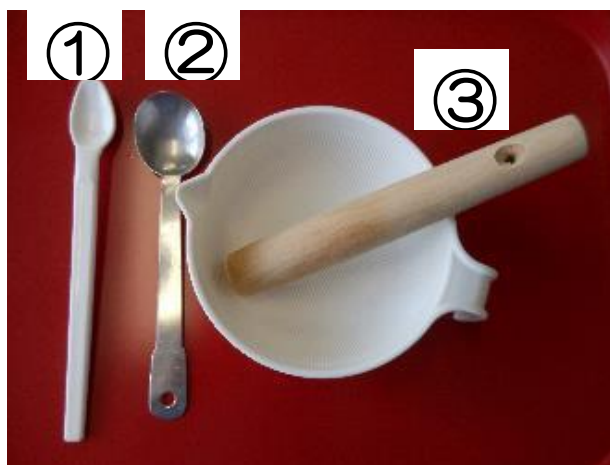
◆ Mga di dapat ipakain hanggang di lagpas ng 1 taon

- Honey
- Milk o gatas (Ok lang kung gagamitin sa pagkain ng 7-8 months na sanggol.)

◆ Ingatan na di mabigyan ng sobra o dami

- Mga snacks na pang baby
- Fruits juice, Baby juice
- lon water (ipainom lamang kung nirerekomenda ng doctor)

◆ Ano ang mga dapat ihanda?



① Spoon sa pagkain ng sanggol



makitid at

parte na

② Pangsuikat na kutsara
(kutsarita)

③ lalagyan, panghalo
mabuti kung maliit na size.



④ Apron
Ok lang ang malaking panyo.

⑤ Ice tray
Hatiin sa 1 kain at itago sa freezer.

⑥ Freezer bag



Panatag kapag may mga gamit na ganito.
Mayroong mabibili sa 100 yen shop.

◆ Ano ang ibibigay sa una?

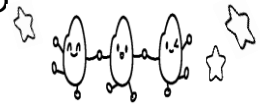
Magsimula sa 10x kalapot na lugaw (potage soup)

Subuan ng 1 kutsarita sukat na gabay sa pang 1 araw.
Tignan ang kalagayan at dagdagan ng unti-unti ang dami.

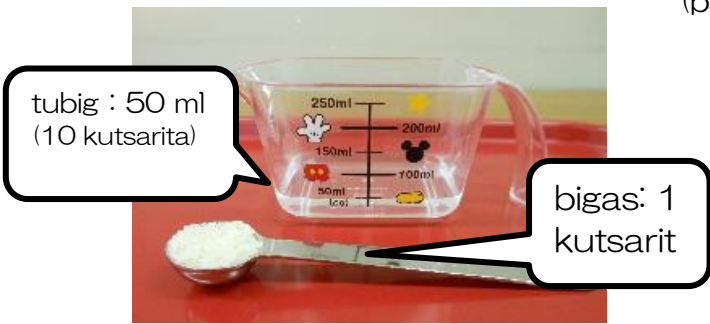


◆Paggawa ng 10x kalapot na lugaw (potage soup)

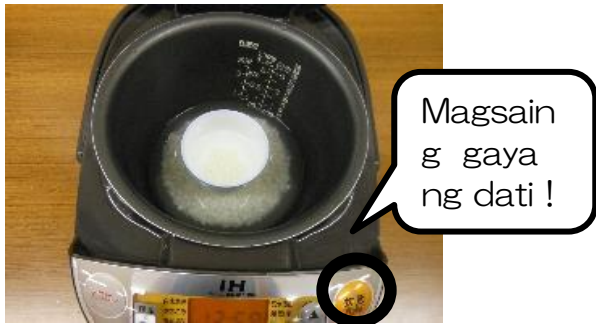
Madali lang, magsaing sa rice cooker tulad ng kanin natin!



- ①Sukat in ang dami ng tubig at bigas ②Ilagay ang kanin at tubig sa heat-resistant (pang mainit na tubig) na lalagyan.



- ③I-set ang kanin na isasaing Maglagay ng lalagyan na pwede sa init sa gitna ng rice cooker ④Tapos at handa na ang lugaw (laman ng lalagyan na pwede sa init)



- ⑤Ilagay sa tasa ang lugaw



- ⑥Haluin at durugin ang kanin



- ⑦Lagyan ng mainit na tubig



- ⑧tapos na pag nadurog mabuti ang mga butil ! !



◆ Paggawa ng (Potage soup) Carrot

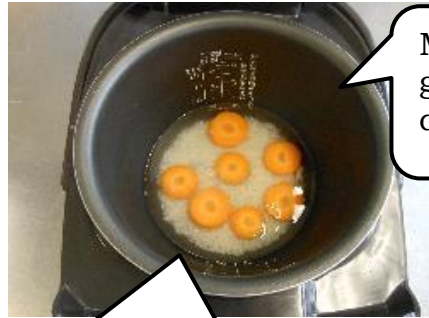
Gamitin ang rice cooker, Maaari din ilaga ang carrots kasama ng kanin natin.



① Balatan ang carrots at hiwain pabik



② I-set ang kanin na isasaing ilagay ang carrots sa rice cooker.



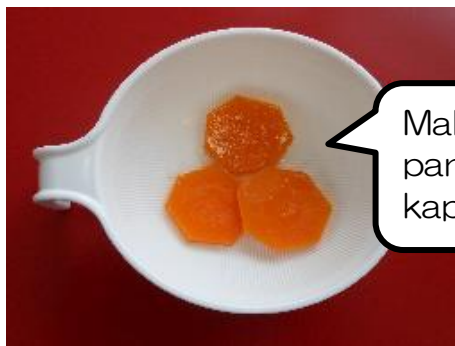
Magsaing gaya ng dati!

③ Tapos na ang nilagang carrots!!



Kung nag-aalala sa amoy ng kanin, balutin ng aluminum foil o cooking sheet ang carrots para di umamoy sa kanin.

④ Ilagay ang carrots sa tasa.



Mahihirapan pang kainin kapag ganito

⑤ Haluin hanggang madurog ang butil.



⑥ Lagyan ng mainit na tubig.

Gawing gabay ang potage soup!



⑦ Tapos na kapag durog ng mabuti at wala ng butil !!



© Bigyan sa simula ng halos 1 kutsarita, sa unang pagpapakain sa anak.

◆ Paraan ng pagtago sa frozen

Gumawa ng maramihan, mas mabuti na hatiin sa maliit at kaunti bago i-frozen.

① Ilagay sa ice tray at i-frozen.



② Tanggalin sa ice tray kapag frozen at ilagay sa freezer bag.



☆ Kung walang ice tray ...

① Ilagay sa freezer bag, panipisin at tanggalin ang hangin.



② Lagyan ng hati para sa isahang gamit at i-frozen.



③ Hatiin kapag frozen na, magagamit ito ng isahan.



© Gamitin at ubusin sa loob ng 1 linggo kapag na frozen.

© Siguraduhing **initin** mabuti bago ipakain sa anak. (Ok kahit sa microwave)