

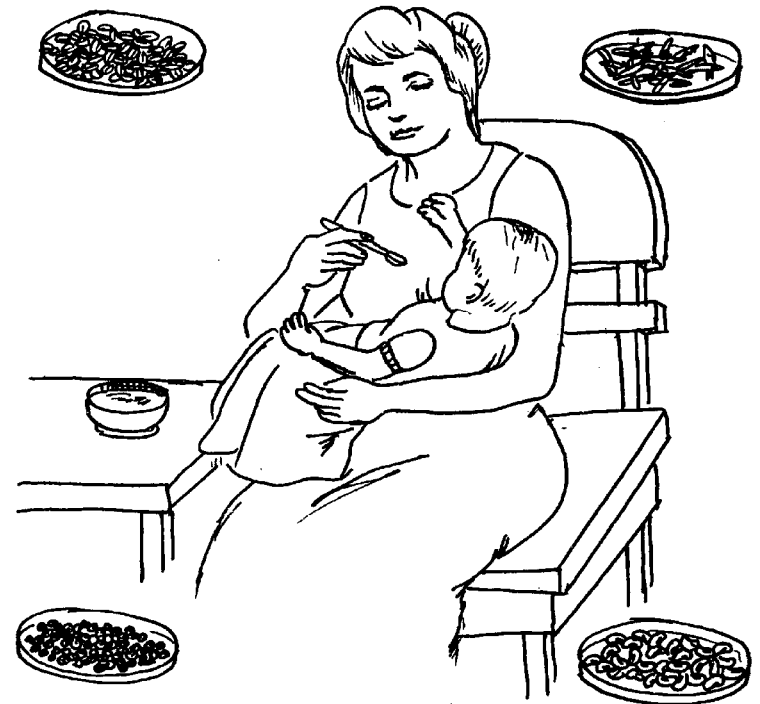
Ang sabi ng Biblia:

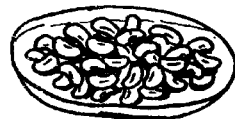
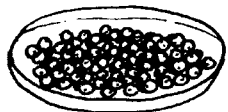
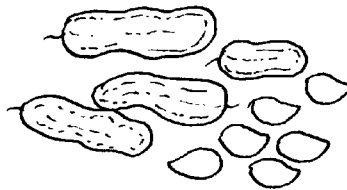
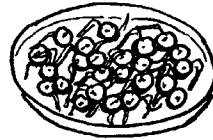
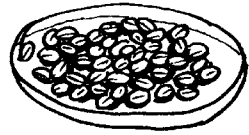
Sapagka't gayon na lamang ang pagsinta ng Dios sa sanglibutan, na ibinigay niya ang kaniyang bugtong na Anak, upang ang sinomang sa kaniya'y sumampalataya ay huwag mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan. Juan3:16

Ang Dating Biblia Philippines Bible Society (1905), Tagalog (Philippines National Language) Bible is Recognized by its Title (Ang Biblia) or (Ang Dating Biblia) Typed From the Ang Biblia Tagalog, by Richard und Dolores Long.

Mga Suplemento na Protina

Book 2





Mani-saging na nilupak

Giniling na mani (peanut butter) na ginawang bola-bola o mani-saging na nilupak

Mani (balatan) 1/2 tasa

Ang Paggawa:

1. Isang ang mani (magandang klase) hanggang sa magkulangay pula (1/2 oras). Huwag sunugin. Pwede: bumili ng bagong sangag na mani.
2. Kunin ang balat (pula) optional.
3. Bayuhin o gilingin. Kailangan pinong-pino. Maghugas ng kamay at pormahin ang mani ng bilog-bilog sinlaki ng itlog.
4. Pakainin ang batang higit sa 6 na buwan na ng 1 piraso araw-araw kasama ang ibang pagkain. (Hatiin sa 2 o 3 kung hindi maubos).
5. Para sa batang wala pang 6 na Buwan, ihalo ang peanut butter sa saging na hinog (peanut butter) - saging na dinurog. Ito ang gusto ng mga bata.

Paalala:

Ang peanut butter ay ilagay sa malinis at may takip na lalagyan kung hindi ito kayang ubusin sa 1 kainan. Ang peanut butter na nabibili ay di dapat ipakain sa mga maliliit pang mga bata sapagkat ang hinahalo dito ay asukol, gata atbp.

Paghaluin-Gulay-Mongo Flour o dinurog na mungo beans

Kamote (Yellow, Dinurog)	2 kutsara
Berdeng dahon ng gulay	1/2 tasa
Mungo beans (tuyo) o mungo flour	2 kutsara
Tubig	1/2 tasa
Asin	1/2 kutsarita
Gatas (pinulbos) o hakit anong Gatas, dilis flour	1 kutsara

Ang Paggawa:

1. Pakuluan ang mungo beans hanggang sa lumambot (1/2 - 1 oras). Durugin.
2. Lutuin ang kamote (yellow) sa lob ng 10-20 minuto. Talupan at durugin.
3. Pakuluan ang dahon ng gulay na may konting tubig at asin sa loob 5 minuto at durugin.
4. Paghaluin lahat at salain. (Para sa batang 4-6 na buwan).
5. Idagdag ang gatas (hinalo sa 1/2 tasang tubig) at lutuin sa loob ng 5 minuto, patuloy na haluin.
6. Ihain habang mainit pa.

Mga Caman

Paggawa ng Peanut Butter	4
Paggawa Monga	5
Paggawa ng Dilis na Pulbos.....	6
Paggawa ng Soy flour	7
Paggawa ng Soy Milk.....	8
Paggawa ng Togi	9
Lugaw na Hinaluan ng Mongo	10
Lugaw na Hinaluan ng Mongo at Malunggay	11
Kamote-Mungo Flour.....	12
Gulay-Mungo Flour	13
Mani-saging na Nilupak.....	14

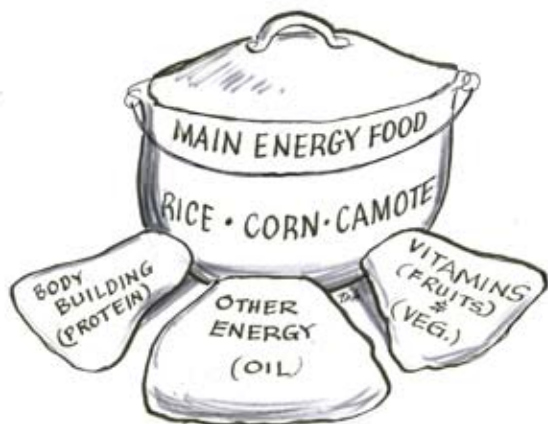


Ang tamang pagkain ay nasa 3 klaseng pagain: una ay ang protina tulad ng mga buto (lentils), isda, at karne, mga berde at dilaw na gulay, prutas at kalabasa at mga pagkain tulad ng kanin, mais at kamote.

Ang bata ay nagsisimula sa konti, subalit sapat na pagkain ang kailangan mula 4 hanggang 6 na buwan ang edad.

Kapag naabala o hindi painakain ang bata, mahihirapan ka. Ang dapat gawin ay umpisahan silang bigyan ng pagkain kapag 4 na buwan na sila.

Hindi kailangan tubuan muna ng ngipin ang mga bata bago sila pakainin ng mga matitigas na pagkain. Ang mga binibil- ing pagkain ay mas mahal kumpara sa mga gulay sa iyong hardin.



Kamote (yellow) - Mongo Flour (dinurog na mungo)

(Para sa 4-9 na buwan)

Kamote (yellow)	2 kutsara
Mungo (Tuyo) o mungo flour	2 kutsara
Gatas (pinulbos) o kahit ano	1 kutsara
Tubig	1 tasa

Ang Paggawa:

1. Pakuluan ng maigi ang mungo hanggang sa ito'y lumambot (1/2 - 1 oras). Durugin.
2. Lutuin ang kamote (10-20 minuto). Talupan at durugin.
3. Haluin ang kamote at mungo. Para sa batang 4-6 na buwan, ito-y salain.
4. Ihalo ang gatas (pinulbos) sa tubig idagdag ang dinurog na mungo o mungo flour at dinurog na kamote at initin sa loob ng 5 minuto, 'wag tigilan sa paghalo.
5. Ihain habang mainit pa.

Gabi, ube o saging (saba) ay pwede rin kung walang kamote, subalit ito'y walang bitamina A. Raspahin (grated) at 'wag durugin. Para sa bata na higit 6 na buwan na, ang niraspa o dinurog ay pwede na. Para sa batang 4-6 na buwan, salain uli. Ang kamoteng kahoy ay pwede ring gamiting, subalit konti lang ang Bitamina A.

Lugaw na Hinaluan ng Mongo at Malunggay

(Para sa 4-9 na buwan)

Mongo	2 kutsara
Bigas	2 kutsara
Malunggay	1/2-1 tasa
Tubig	2 tasa

Ang Paggawa:

Pakuluang maigi ang mongo at ang bigas (sa loob ng 30 minuto). Dagdagan ng tubig kung kinakailangan. Durugin ang mongo. Para madaling lumambot ito. Ibabad ang mongo ng ilang oras bago lutuin.

Ang malunggay ay lutuin sa loob ng 15 minuto. Pagkatapos ay durugin at ihalo sa lugaw at mongo.

Para sa mga batang 4-6 na buan, haluin sa salain. Para sa mga batang 7-9 na buwan. Ihalo at durugin lang.

Ihain o ipakain habang mainit pa.



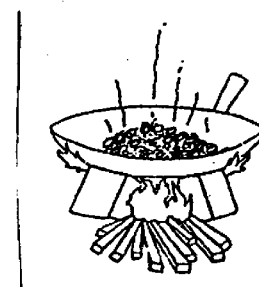
Ang paggawa ng Peanut Butter



Kailangang ibilad sa araw ang mani para matuyo ng maigi. Pagkatapos ay ilagay din sa tuyong lalagyan para hindi masira.



Balatan

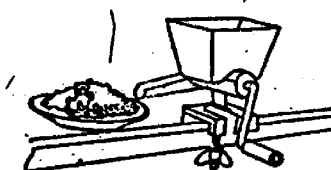


Isangag



Bayuhin

o



Gilingin

Paghahanda ng mongo



Para gawing “dede”
Maglagay ng 1 kutsarang mongo at
2 tabong tubig sa kaldero.



Pakuluan hangang sa lumambot ng
husto, kapag malambot na ay hihi-
walay ang balat sa buto.



Durugin ng maigi ang mongo at
saka ipakain sa bata.

Lugaw na Hinaluan ng Mongo

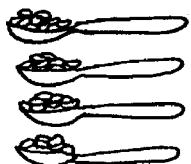
(Para sa 4-6 na buwan)

Mongo (tuyo)	2 kutsara
Bigas (Palay o mais)	2 kutsara
Tubig	1 tasa
Gatas (pinulbos) o kaya kahit na anong Merong o kaya ay pinulbos na dilis	1 kutsara
Brown na asukal	1 kutsara

Ang paggawa:

1. Kung hindi masyadong tuyo ang mongo, isangag sa mahinang apoy sa loob ng 15 minuto. Gilingin o bayuhin ang mongo o bigas. Ang resulta: mongo-rice flour. Ilagay sa garapon at takpan ng maigi, ito’y magagamit sa loob ng 1 buwan. Ang paggawa ng mongo flour: Pakuluan ang mongo sa loob ng 30 minuto. Pagkatapos ay ibilad at pagkatapos ay gilingin o bayuhin. Ilagay sa saradong lalagyan.
2. Ihalo ang mongo flour at rice flour at lagyan ng konting tubig.
3. Magpakulo ng tubig at ilagay ang mongo rice flour. Tuloy-tuloy ang paghalo para hindi dumikit at masunog.
4. Lagyan ng asukal, gatas o pinulbos na dilis.
5. Lutuin sa loob 15 minuto o hanggang sa maluto. Dagdagan ng tubig kung kinakailangan.
6. Ihain habang mainit pa.

Paggawa ng Togi



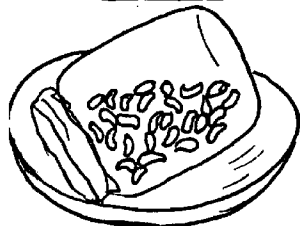
Hugasan at ibabad ang 4 na kutsarang mungo o soybeans sa tubig hanggang sa ito'y bumuka. Kung bumuka na ang mga buto, itapon ang tubig at hugasan ng maigi



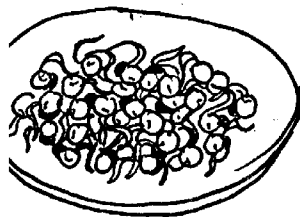
Ilagay ang buto sa garapon.



Takpan ng malinis at manipis na tela. (Pwede ring gamitin ang knit bag.)



Baliktarin ang garapon at ilagay sa madilim na lugar hanggan sa tumubo. Hugasan ng 3 o 4 na beses ang pinatutubo.



Ito ay tutubo at pwede nang gulayin sa loob ng 4 na araw.

Ang Paggawa ng pulbos na dilis

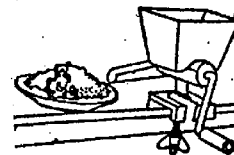


Ilagay ang dilis sa kawali. Isangag hangang sa lumutong ito. Hinaan ang apoy para hindi masunog.



Bayuhin

o

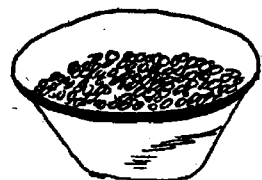


Gilingin



Salain at ihalo sa gulay o sa lugaw.

Ang Paggawa ng Soy Flour



Ilagay ang soybeans sa lalagyan na may tubig at ibabad sa loob ng 1 gabi.



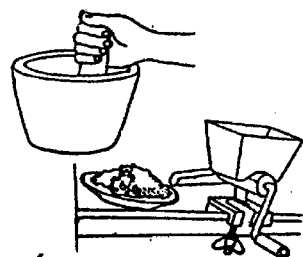
Kinaumagahan hugasan ang binabad na soybeans hanggang sa matanggal ang balat nito.



Kapag natanggal na ang balat ibilad ang buto hanggang sa ito'y matuyo.



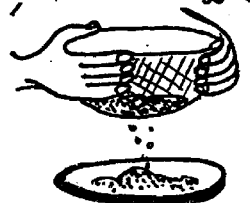
Kapag natuyo na ay tahipan para matanggal ang balat.



Bayuhin

o

Gilingin ang tuyong soybeans para maging soy flour.



Kumuha ng salaang pino at salain.

Ang Paggawa ng Soy Milk

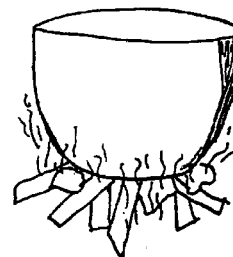
Ang Paraan:



Ang 4 na tasang tubig ay haluan



Ng 1 tasang soy flour



Hayaang bumaba ang soy flour sa tubig sa loob ng 2 oras.

Pakuluan subalit mahinalang ang apoy, na tamalang na makakagalaw ang soy flour sa kaldero sa loob ng 40 minuto.



Pagatapos ay salain ng malinis na tela. Ang nasalalay lagyan lang ng asukal at pwede ng inumin.