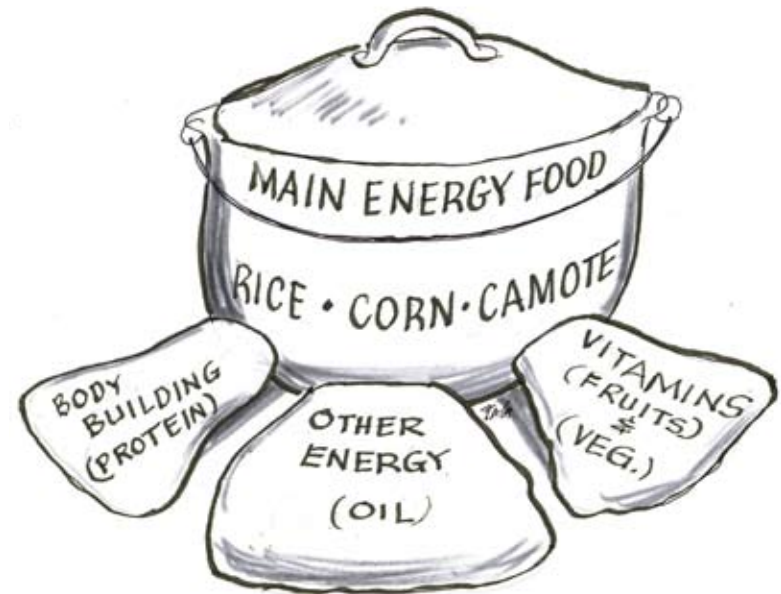


Mga Pagkain para sa Malusong na Pangangatawan

Book 8





Mga espirtual na pagkain

Ngunit sumagot si Jesus,” Nasusulat, ‘Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao, Kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos. ‘”

Mateo 4:4

Sapagkat ang pagkaing bigay ng Diyos ay yaong bumaba mula sa langit at nagbibigay-buhay sa sanlibutan.” “ Ginoo,” wika nila,” bigyan po ninyo kaming lagi ng pagkaing iyon.”

“ Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay,” sabi ni Jesus.” Ang lumalapit sa akin ay hindi na magugutom, at ang nananalig sa akin ay hindi na mauuhaw kailanman.

Juan 6:33-35

Subalit si hersukristo ang tinapay na dapat nating matanggap at maangkin sa ating buhay, at matanggap natin ang kanyang mga pangako.

1. Hindi na magugutom
2. Hindi na mauuhaw
3. Hindi na hahatulan
4. May buhay na walang hanggan (Juan 3:16)

Gayon na lamang ang pag-ibig ng Diyos sa sanlibutan, kaya ibinigay niya ang kanyang bugtong na Anak, upang ang sumampalataya sa kanya ay hindi mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan.

Juan 3:16

Tuwing 5 araw dagdagan ang pagbibigay ng ibang klaseng pagkain tulad ng:

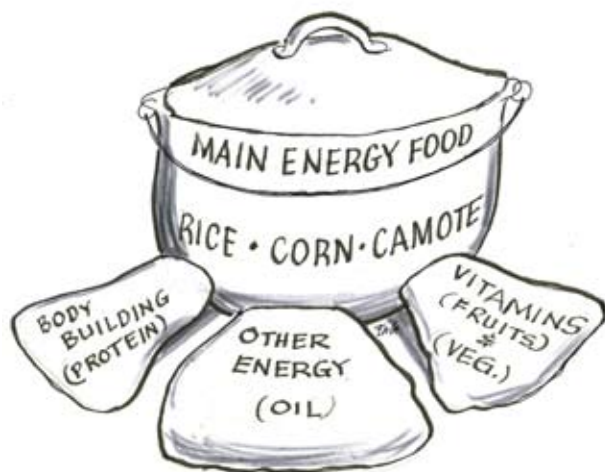
- Kalabasa (pinalambot at dinurog)
- Mongo (pinalambot at dinuroo)
- Papaya
- Sabaw ng kangkong
- Buto ng sitaw (pinalambot at dinurog)
- dilis (giniling o dinikdik)

Halimba wa:

- Sa unang 4 na araw - lugaw
- Sa ikalawang 4 na araw - saging
- Sa ikatlong 4 na araw - dilaw na parte ng itlog
- Sa ikaapat na 4 na araw - kalabasa
- Sa ikalimang 4 na araw - mongo

Kung nagustuhan na ng bata ang pagkain at iba't-ibang mga pagkain, pakainin siya araw-araw ng :

- pampatibay ng katawan-protina tulad ng mongo, isda o itlog
- pampalusog ng katawan-gulay at prutas lalo na ang dilaw at berde
- nagbibigay lakas - bigas o mais



Padedehin ang bata sa dede ng nanay.

Sa unang 4 na buwan ng bata pasusohin sa suso ng ina lamang. Sapagkat ang gatas ng ina ay ang pinakamagandang gatas para sa bata. Ang gatas ng ina ay ang pinakamasustansy ang gatas at may "antibodies" pa. (0 parang gamot) panlaban sa mga sakit. Ang batay sumususo sa ina ay hindi madaling kapitan ng sakit.



Sa upat ka
bulan suportahé
ug lugaw.

Kung ang bata 4 na ka bulan ang idad, hatagi ug lugaw (bugas human o tiktik sa mais). Ipadayon gihapon ang pagpa-tutoy.

Tingali ang bata dili lami-an apan ipadayon lang sa anam-anam nga paagi.

Sa unang pagpakaon tunga sa kutsarita lang. Ipadayon sulod sa mga lima ka adlaw. Unya sagulan sa laing klasi sa pagkaon.

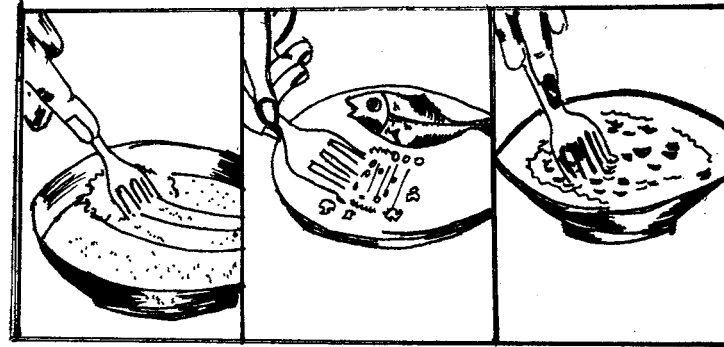
Pasimulang pagpapakain sa 4 na buwan (halimbawa)

- I Sa unang 5 araw
6am Pasmusohin
9am lugaw (1/2 kutsarita) - pasusohin
12 Lugaw - sabaw ng malunggay Pasmusohin
3pm Pasmusohin
6pm Lugaw (1/2 kutsarita) pasusohin
9pm Pasmusohin
- II Sa pangalawang 5 araw
6am Pasmusohin
9am lugaw (1 kutsarita) - dinurog na saging na hinog (latundan)
Pasmusohin
12 Lugaw (1 kutsarita) pasusohin
3pm Saging (1/2 kutsarita) pasusohin
9pm Pasmusohin - sabaw ng malunggay
- III Sa pangatlong 5 araw
6am Pasmusohin - saging (1 kutsara)
9am Lugaw (1 kutsarita) pasusohin
12 1/2 dilaw ng itlog lugaw (ikutsara) pasusohin
3pm Saging (1 kutsara) pasusohin
6pm Pasmusohin - sabaw ng malunggay
9pm Lugaw - pasusohin

Umpisahan ng bagong pagkain ang mga maliliit na bata

1. Tuwing 5 araw, bigyan ng bagong klaseng pagkain.
2. Sa loob ng 5 araw, bigyan ng 1 klaseng pagkain lang.
3. Bigyan ng bagong pagkain kung nagugutom ang bata. (Bago magpasuso)
4. Sa umpisa bigyan lang ng 1/2 hanggang 1 kutsarita na bagong pagkain. Kapag tumagal-tagal dagdagan ng dahan-dahan ang pagbibigay ng pagkain.
5. Sa unang pagbibigay ng bagong klaseng pagkain ay iluluwa ng bata. Ituloy na lang sa susunod na araw. Kapag tumagal ay magugustuhan na rin ng bata. Kung hindi niya talaga magustuhan, palitan lang ng ibang klase ng pagkain.

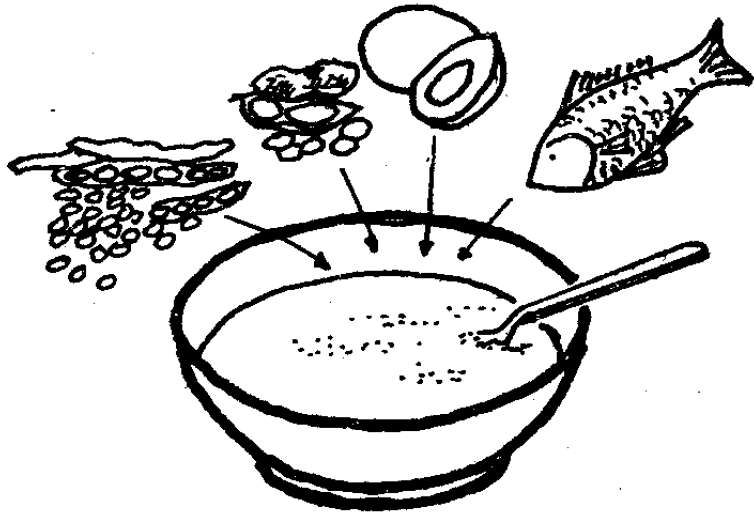
SAGULAN ANG LUGAW SA LAING KLASI SA PAGKA-ON



Sagulan ang lugaw sa laing klasi sa pagkaon, sama sa saging, yelo sa itlog, kalabasa, papaya, o sabaw sa kalamunggay o laing green nga gulay.

Hatagi usa lang sa bag-ong klasi nga pagkaon kada lima ka adlaw.

Ipadayon gihapon pagpatutoy sa inahan.



Idagdag ang mga protina

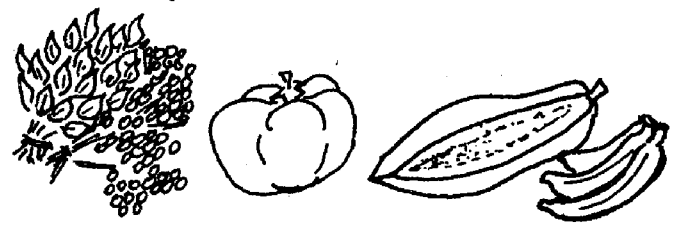
Idagdag ang mga protinang pagkain sa lugaw. Tulad ng itlog, dilis o anumang isda.

Ang bigas o mais ay dagdag na pagkain sa bawat klase para ipakain araw-araw. (Ito ang 3 klase)

- I Pampatibay ng katawan (protina)
Isda, karne, manok, gatas, mani, itlog, dilis, hipon, buto ng sitaw, patani, munggo o soya.

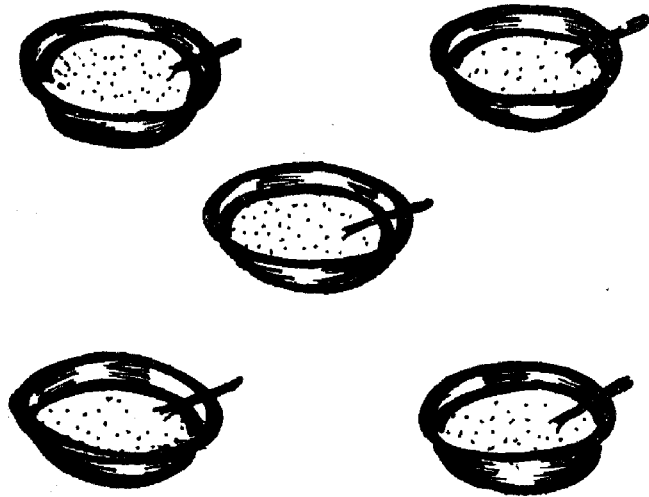
- II Pampalusog ng katawan (gulay o prutas)
Malunggay, sitaw, kangkong, alogbati, kalabasa, saging, papaya, manga.

- III Nagbibigay ng lakas (asukal at langis) mantikilya, mani, niyog, asukal, "honey"



Idagdag ang prutas at gulay

Pakainin din ng prutas at gulay, lalo na ng mga dilaw at berdeng gulay.



Pakainin ang bata ng 4 o 5 beses sa 1

araw

Pakainin ang bata ng 4 o 5 beses sa 1 araw. Patuloy din ang pagpapasuso sa suso ng ina hanggang sa maging higit 1 taon ang edad.

Ipagpatuloy ang pagpapakain ng 4 o 5 beses araw-araw hanggang umabot ang bata sa 6 o 7 taon.



Ipagpatuloy ang pagpapakain sa bata kahit may sakit.

