

# Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 6/2022



**MannaPack<sup>®</sup> Mix**



**(likod ng pabalat)**



Bersyon 6/2022

# Nagbibigay ng Balanseng Nutrisyon

## KONSEPTO:

Mahalagang balansehin ang sustansiyang mula sa pagkain sa pamamagitan ng pagkonsumo ng iba't ibang uri ng pagkain. Ang ilang pagkain ay nagbibigay ng lakas o enerhiya, kagaya ng bigas (o kanin kapag niluto), mais, trigo, kamoteng kahoy, at iba pa.

Ang ilang pagkain naman ay nagbibigay ng protina para matulungan ang mga bata sa paglaki at ang mga nakatatanda para manatiling malakas, kagaya ng itlog, karne, produktong galing sa gatas, isda, soya at mga bean. Ang ilang pagkain ay nagbibigay ng mga sustansiyang nakakatulong upang maging malusog ang katawan, kagaya ng prutas at gulay. Nararapat na kumain ng mga pagkain mula sa bawat pangkat na ito upang magkaroon ng balanseng nutrisyon.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?**

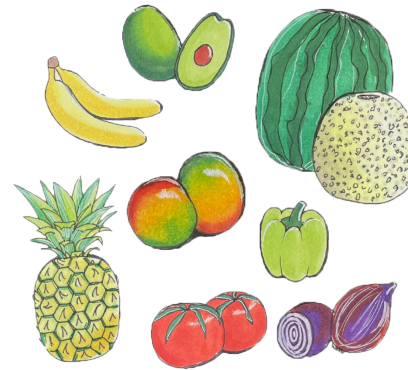
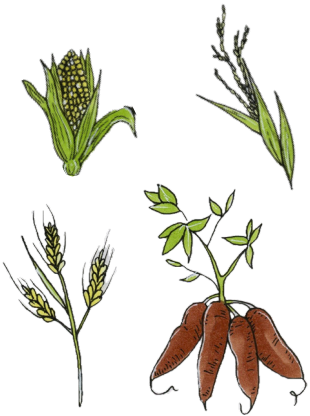
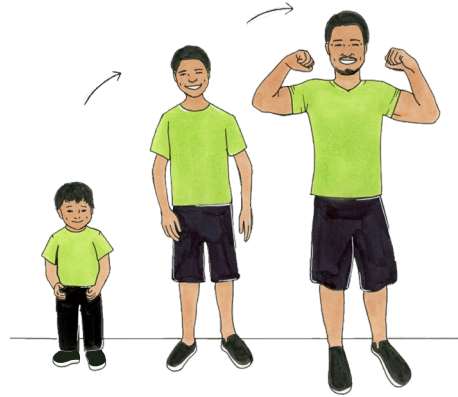
*Ang maaaring sagot: Mga uri ng pagkaing kailangan kainin upang makuha ang mga sustansiyang kailangan ng ating katawan.*

### **Ano sa iyong tingin ang mga kailangang makuha sa mga pangkat ng pagkaing ito upang magkaroon ng balanseng nutrisyon?**

*Ang mga maaaring sagot: Kailangan natin ng pagkain para sa enerhiya, para lumaki at manatiling malakas, at upang maging malusog.*



Bersyon 6/2022





Bersyon 6/2022

# MannaPack® Mix

## KONSEPTO:

Ang MannaPack® Mix ay maaaring ihalo sa karaniwang pagkain, upang makapagbigay ng karagdagang protina, bitamina, at mineral, na nakakatulong para sa maayos na kalusugan at paglaki ng mga bata.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

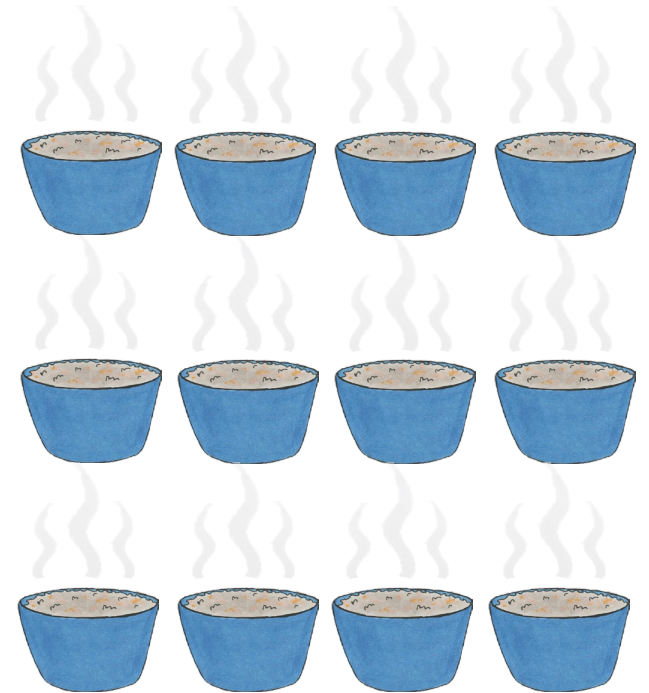
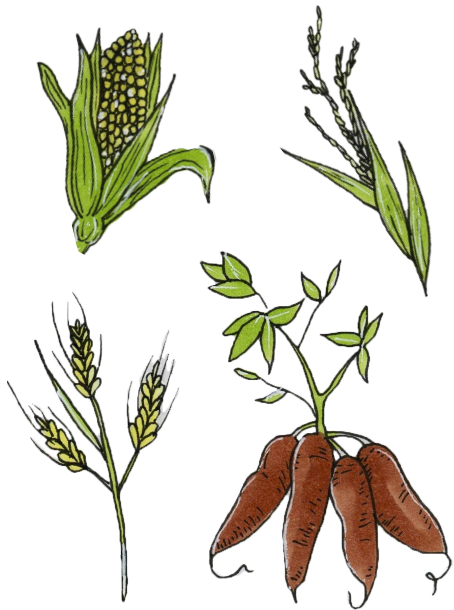
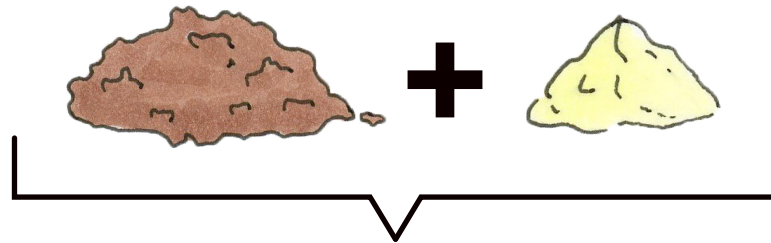
### **Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?**

*Ang mga maaaring sagot:*

- *Maaaring idagdag ang MannaPack® Mix sa karaniwang pagkain upang makapagbigay ng balanseng nutrisyon.*
- *Ang MannaPack® Mix ay may soy protein at pinaghalong bitamina at mineral.*

## KARAGDAGANG PAGTALAKAY:

*Paano nakakatulong ang MannaPack® Mix upang magkaroon ka ng balanseng pagkain?*





Bersyon 6/2022

# Ang MannaPack® Mix ay Nagbibigay ng Karagdagang Protina, Bitamina at Mineral sa Pagkain

## KONSEPTO:

Ang MannaPack® Mix ay nakakapagbigay ng karagdagang protina, bitamina at mineral na maaaring isama sa karaniwang lokal na pagkain upang mas mapainam ang nutrisyong taglay nito.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?**

*Ang maaaring sagot: Kapag idinagdag ang MannaPack® Mix sa kanin at ibang pagkain, makakapagbigay ito ng karagdagang nutrisyon.*

### **Anong mayroon ang MannaPack® Mix na makakatulong upang magkaroon tayo ng balanseng pagkain?**

*Ang maaaring sagot: Mayroon itong protina galing sa soya, at mayroon ding bitamina at mineral.*

### **Paano gagawing mas masarap at kasing lasa ng ating karaniwang pagkain ang MannaPack® Mix?**

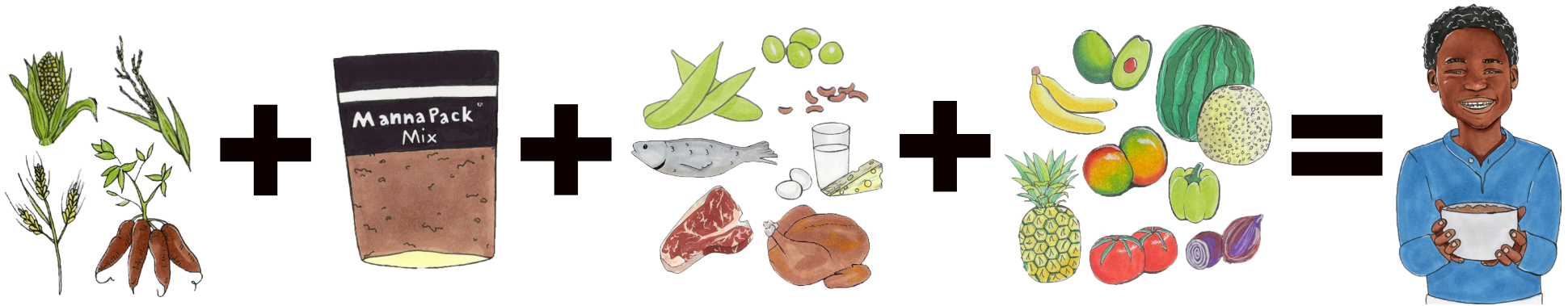
*Ang mga maaaring sagot: Maaari natin itong dagdagan ng ilan sa ating mga paboritong pagkain upang maging kasingtulad ito ng karaniwan nating kinakain at upang mas maging mainam pa ang nutrisyong taglay nito.*

## KARAGDAGANG PAGTALAKAY:

*Paano nakakatulong ang MannaPack® Mix upang magkaroon ka ng balanseng pagkain?*

*Paano ka makakagawa ng pagkaing kagaya ng MannaPack® Mix gamit ang mga pagkaing mayroon sa inyong bahay at sa inyong lugar?*







# Pag-iimbak ng mga Kahon at Bag ng MannaPack® Mix



Bersyon 6/2022

## KONSEPTO:

Ang MannaPack® Mix ay dapat na iimbak nang nakaangat mula sa sahig o nakapatong sa mesa, malayo sa mga dingding, sa isang kuwartong may maayos na daloy ng hangin. Ang MannaPack® Mix ay dapat na pangalagaan mula sa mga insekto, daga at iimbak malayo sa mga nakalalasang kemikal. Ang MannaPack® Mix ay dapat na iimbak sa aparador o kuwartong maayos na naisasara at may kandado.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa unang hanay ng mga larawan?**

*Ang mga maaaring sagot: Inilalagay ng mga tao ang bag at kahon sa mesang nakaangat mula sa sahig na maaaring ilagay sa isang kuwarto. Ang kahon ay hindi dapat na ilagay sa sahig.*

### **Ano ang iyong nakikita sa mga larawan na may bag ng MannaPack® Rice?**

*Ang mga maaaring sagot: Sa unang larawan, inilalagay ng tao ang kahon sa sahig, subalit dapat ito ay inilalagay nang nakaangat mula sa sahig at maaaring itago sa isang lalagyang may takip.*

### **Ano sa iyong tingin ang ibig sabihin ng kalendaryo?**

*Ang maaaring sagot: Ang produkto ay maaaring iimbak at gamitin bago ang 1 hanggang 2 taon.*

### **Sa iyong tingin, bakit kailangang ipatong sa mesa o ilagay sa lugar nang nakaangat mula sa sahig ang produkto?**

*Ang mga maaaring sagot:*

- *Upang ito ay mapangalagaan mula sa mga insekto at daga, at mula sa posibleng sirang dulot ng tubig o ng ano pang mga bagay na nasa sahig.*
- *Kung ang produkto ay napinsala na ng mga insekto o daga, ito ay dapat nang itapon.*

### **Sa inyong institusyon o opisina, itinatago ba ninyo ang pagkain sa isang ligtas na lugar? Ito ba ay inyong isinasarang nakakandado?**

*Ang mga maaaring sagot: Para sa aming institusyon o opisina, maari namin itong ikandado upang maiwasan ang pagnanakaw. Kapag ipinadala sa mga bahay ng mga benepisyaryo, ito ay hindi na kailangang ikandado.*

### **Sa iyong tingin, paano dapat iimbak ang produktong nabuksan na?**

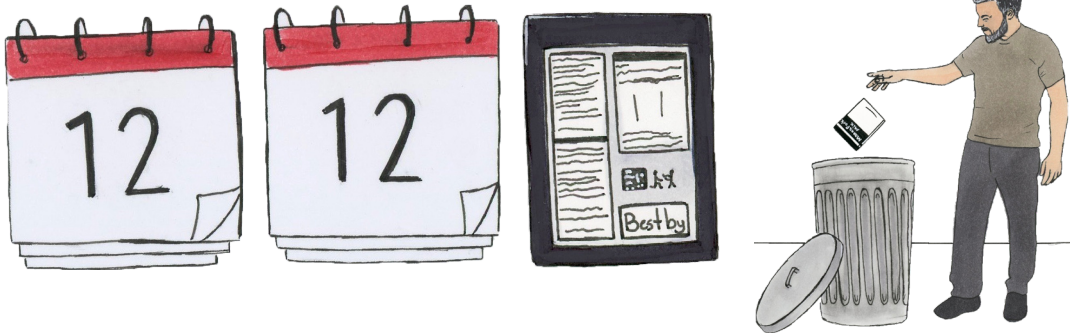
*Ang mga maaaring sagot: Itago ang bag sa isang selyadong waterproof na bag or ang mismong bag ng produkto ay mahigpit na sarhan. Pwede ring ang mismong bag ng produkto ay maayos na isara o itupi at patungan ng bato o ng iba pang mabigat na bagay upang mapanatili itong nakasara nang maayos.*

### **Ano ang kailangang gawin kung ang produkto ay nag-iba ng kulay, nanilaw o mas nangitim pa, o kung ang powder ay nagbuo-buo?**

*Ang mga maaaring sagot: Ang pag-iiba ng kulay ay nangyayari kung ang produkto ay naimbak nang matagal o naimbak sa lugar na masiyadong mainit. Hindi nito naapektuhan ang kalidad ng produkto at nananatili itong ligtas upang iluto at kainin.*

### **Ano ang kailangang gawin kung ang produkto ay magkaroon ng amag o kung mayroon nang mga insekto o gagamba sa loob ng bag?**

*Ang maaaring sagot: Kung may amag, mga insekto o gagamba, ito ay nangangahulugang kontaminado na ang produkto at hindi na nararapat gamitin.*





Bersyon 6/2022

# Ligtas na Paghahanda ng Pagkain Kasama ang MannaPack® Mix

## KONSEPTO:

Lahat ng pagkain ay dapat na ihanda sa malinis at ligtas na pamamaraan. Bahagi ng paghahanda ay pagluto ng bigas at ng MannaPack® Mix nang 20 minuto.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa itaas na hanay ng mga larawan?**

*Ang mga maaaring sagot:*

- Paglilinis ng mesa at mga patungan ng pagkain, mga lutuan, kutsara't tinidor at mga mangkok
- Paghuhugas ng kamay

### **Ano ang kailangang siguraduhing malinis sa tuwing maghahanda ng MannaPack® Mix?**

*Ang mga maaaring sagot: Lahat ng mga ibabaw, mesa at iba pang maaaring pagpatungan ng pagkain, mga lutuan, kutsara't tinidor at mga kamay.*

### **Bakit mahalagang panatilihing malinis ang mga lugar ng pinaghahandaan ng pagkain, mga lutuan, kutsara't tinidor at mga kamay bago maghanda ng pagkain?**

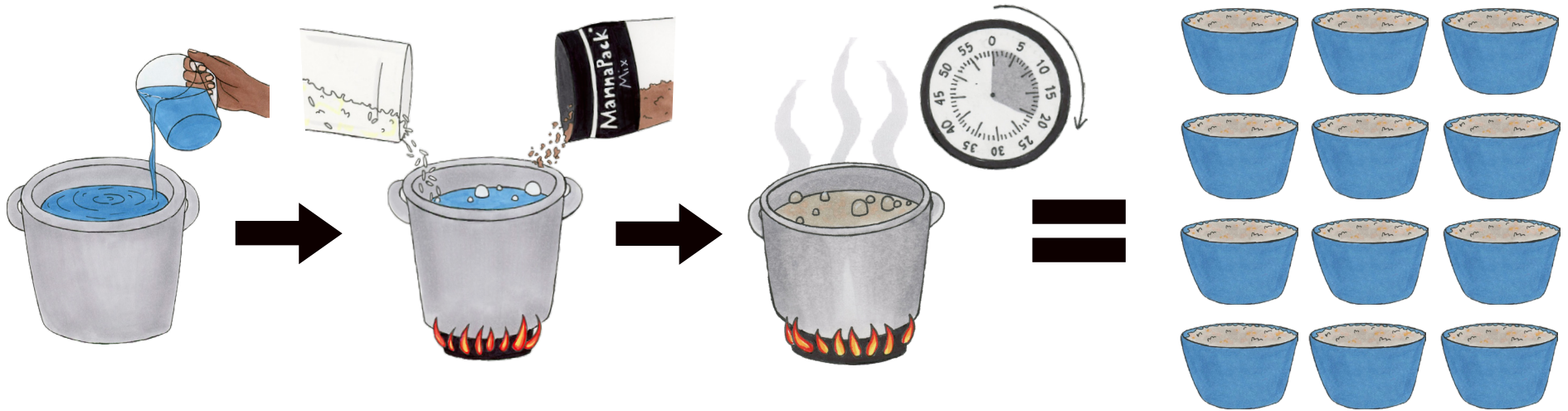
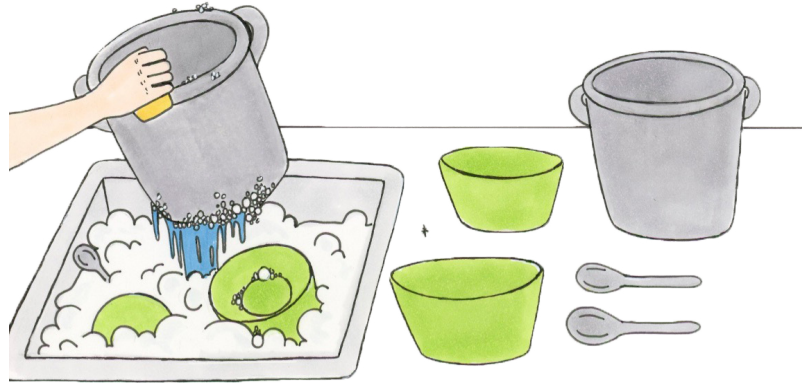
*Ang maaaring sagot: Upang masiguradong ang pagkain ay ligtas at hindi magdudulot ng sakit.*

### **Ano ang iyong nakikita sa ikalawang hanay ng mga larawan?**

*Ang maaaring sagot: Paraan ng paghahanda ng tubig, bigas at MannaPack® Mix at pagluluto nito nang 20 minuto.*



Bersyon 6/2022



# MannaPack<sup>®</sup> Mix







Bersyon 6/2022

# Pagpapanatili at Pagdaragdag ng Sustansiya sa mga Pagkaing may MannaPack® Mix

## KONSEPTO:

Ang mga pagkain ay dapat na lutuin ayon sa karaniwang pagluluto. Halimbawa, ang bigas ay dapat lutuin nang 20 minuto. Ang MannaPack® Mix, mga karne, isda, karne ng manok, lutong beans o iba pang pagkaing pinagkukunan ng protina ay dapat idagdag sa pagluluto ng bigas. Maglagay ng iba pang masustansiyang karaniwang sangkap, kagaya ng mga prutas at gulay sa MannaPack® Mix sa huling limang minuto ng pagluluto upang mapanaliti ang sustansiya ng mga ito.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa unang hanay ng mga larawan?**

*Ang mga maaaring sagot:*

- *Paghahanda ng pagkain sa pamamagitan ng paglalagay ng bigas, MannaPack® Mix at mga pagkaing pinagkukunan ng protina sa tubig at pagluluto nito.*
- *Pagluluto nang 20 minuto hanggang isang oras depende sa kung anong sangkap na pinagkukunan ng protina ang isinama sa pagkain.*

### **Ano ang iyong nakikita sa ikalawang hanay ng mga larawan?**

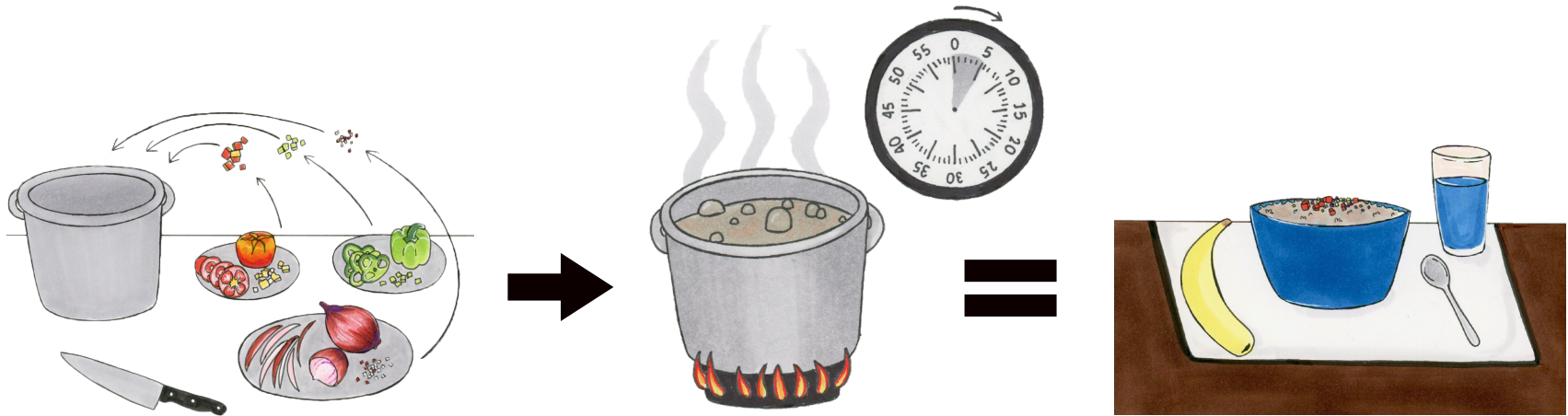
*Ang mga maaaring sagot: Nagdaragdag ng sariwang tinadtad na gulay, pagluluto nito nang 5 minuto at pagseserve nito kasama ang prutas para sa balanseng pagkain.*

### **Sa iyong tingin, bakit idinadagdag ang gulay kapag malapit nang matapos ang pagluluto ng pagkain?**

*Ang maaaring sagot: Upang mapanatili ang pagkasariwa ng gulay at mapanatili rin ang sustansiya at sarap nito.*

### **Anu-anong uri pa ng pagkain ang mayroon sa inyong bahay na maaaring idagdag sa pagkain?**

*Ang mga maaaring sagot: Gulay, karne, isda, itlog, gatas, prutas, mga pampalasa, at iba pang pagkain.*



# MannaPack® Mix





Bersyon 6/2022

# Pag-iimbak ng Nalutong Pagkain na may MannaPack® Mix

## KONSEPTO:

Iimbak ang nalutong pagkain sa lalagyang may takip at ilagay ito sa tuyong lugar nang nakaangat mula sa sahig, nang hindi hihigit sa dalawang oras pagkatapos itong lutuin. Ipainit hanggang kumulo ang natirang pagkain kung iseserve ito.

## GABAY SA TAGAPAGSANAY:

### **Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?**

*Ang maaaring sagot: Tirang pagkaing nakalagay sa kaserolang may takip na nakapatong sa ibabaw ng mesa, malayo sa sahig.*

### **Gaano katagal maaaring itago ang tirang pagkain matapos itong maluto?**

*Ang mga maaaring sagot:*

- *Pagkatapos maluto, ang pagkain ay maaaring itago nang hanggang apat na oras lamang upang masiguradong ito ay ligtas pang kainin.*
- *Kung ito ay ilalagay sa ref, ang pagkain ay maaari pang itago hanggang dalawang araw, sa lamig na hindi tataas sa 4 degrees Celsius. Ipainit na lamang hanggang kumulo, nang dalawang minuto o higit pa kung iseserve ulit.*

### **Ano ang kailangang gawin bago kainin ang tirang pagkain?**

*Ang maaaring sagot: Painitin hanggang kumulo sa loob ng dalawang minuto o higit pa, para masigurong ligtas itong kainin.*

### **Ano ang kailangang gawin kung ang pagkain ay matagal nang naitago pagkatapos maluto?**

*Ang maaaring sagot: Upang masiguro ang ating kaligtasan, itapon na lamang ang pagkain.*

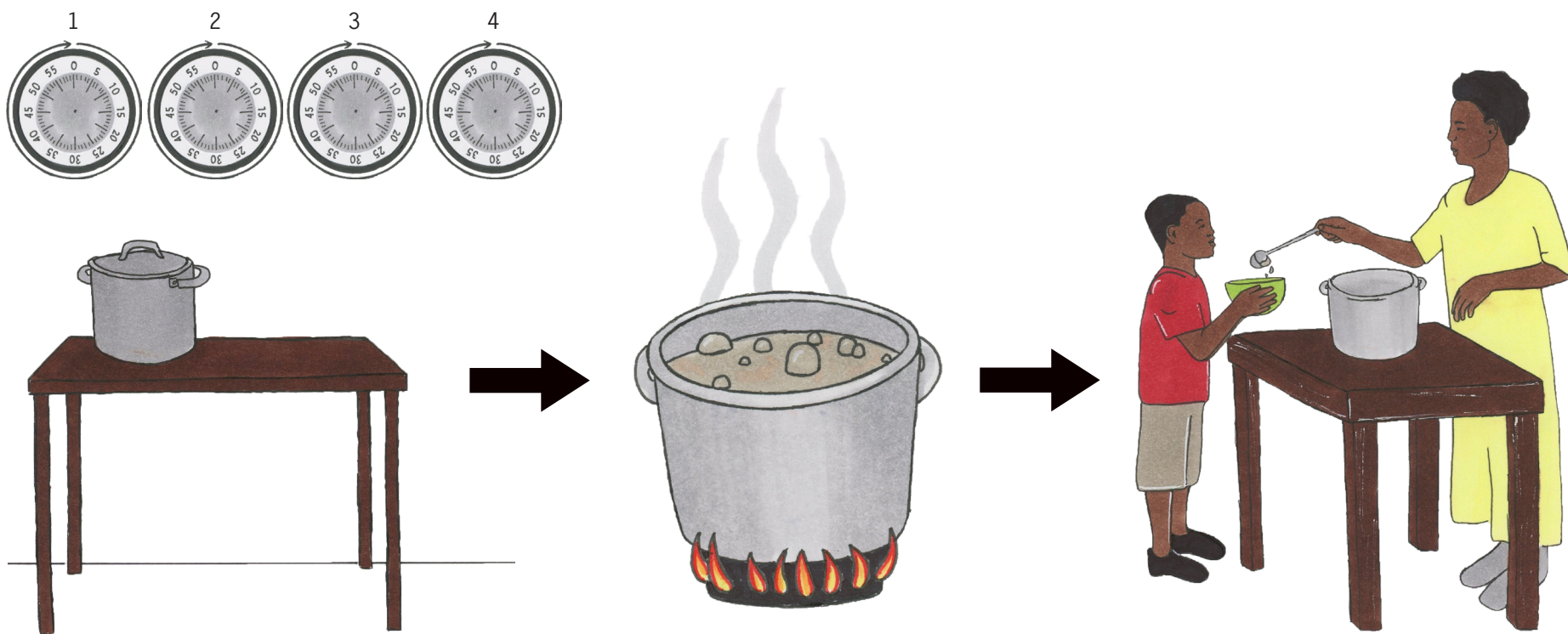
### **Paano maiiwasan ang pagtatapon ng nailutong pagkain?**

*Ang maaaring sagot: Magluto lamang ng tamang dami ng pagkain sa bawat kainan, upang hindi magkaroon ng tirang pagkain.*





Bersyon 6/2022



# MannaPack<sup>®</sup> Mix

