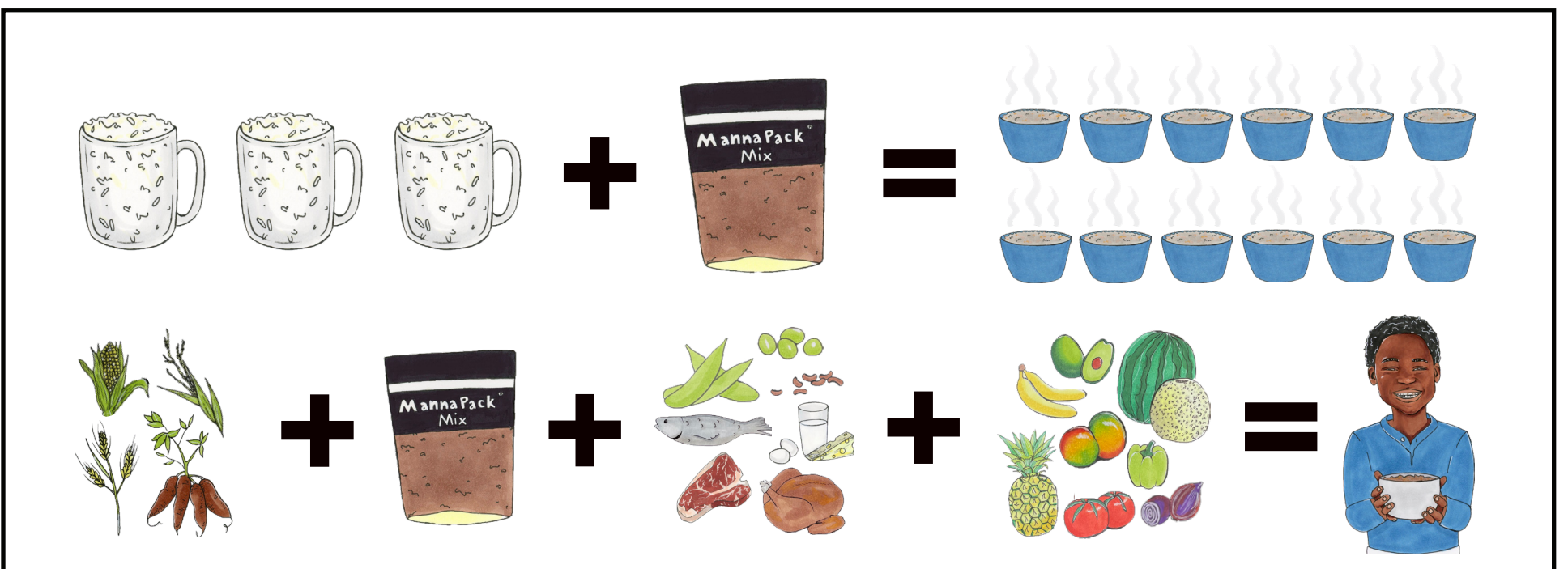
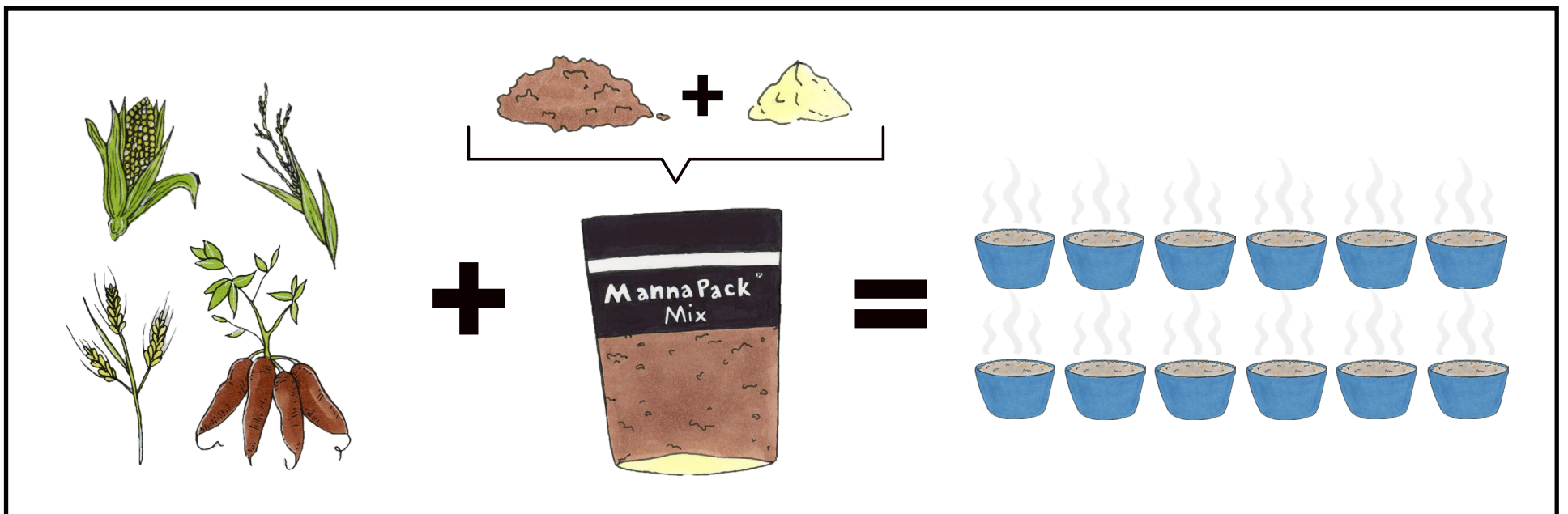
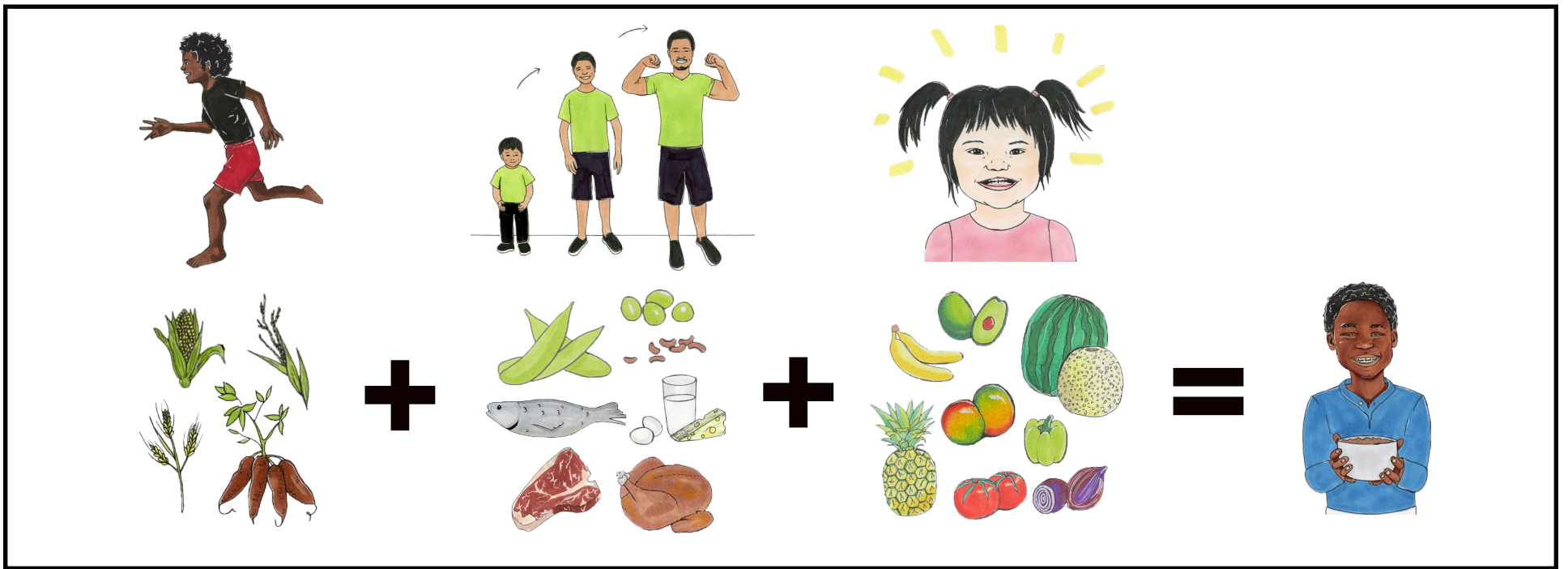


# Edukasyong Pang-Nutrisyon



MannaPack® Mix



# Edukasyong Pang-Nutrisyon



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.

## 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?

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

### KONSEPTO:

Ang MannaPack® Mix ay nakapagbigay 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, makapagbigay 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

### 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 naaapektuhan 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.

# MannaPack® Mix

