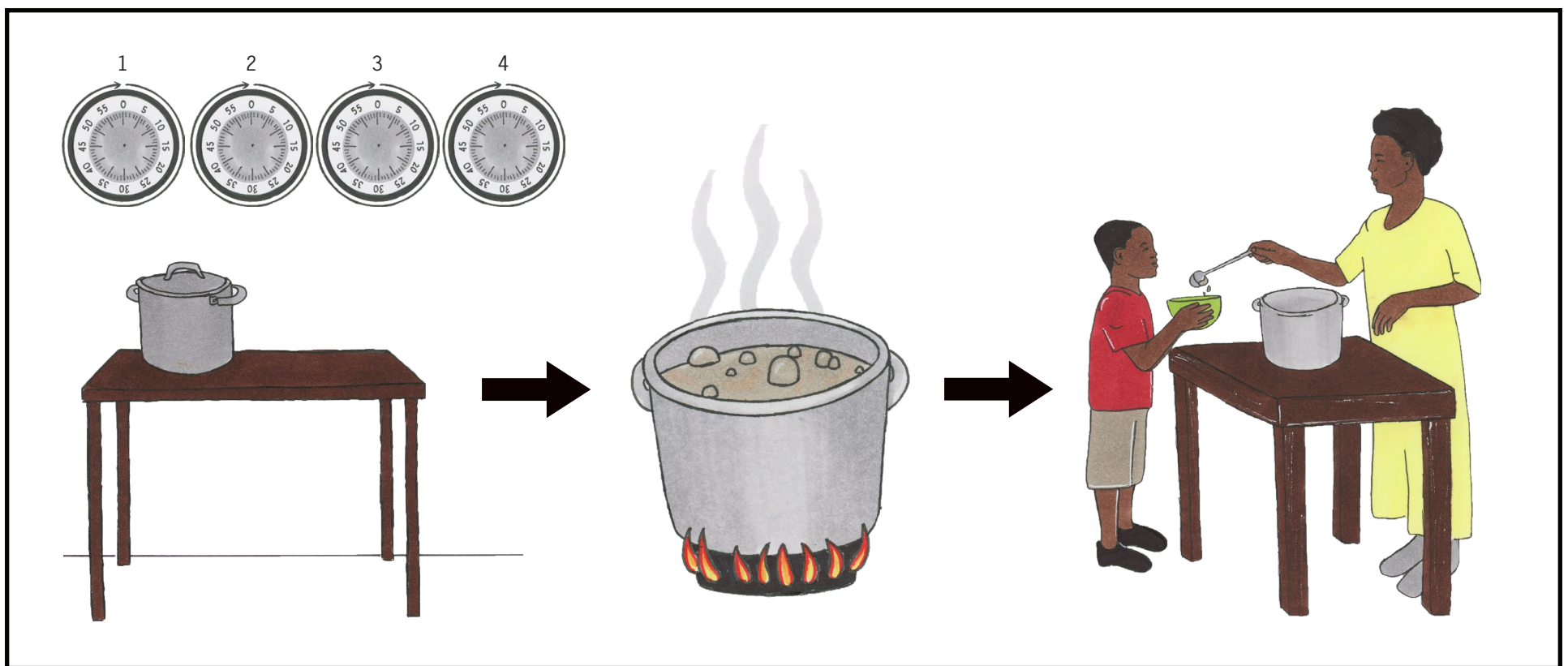
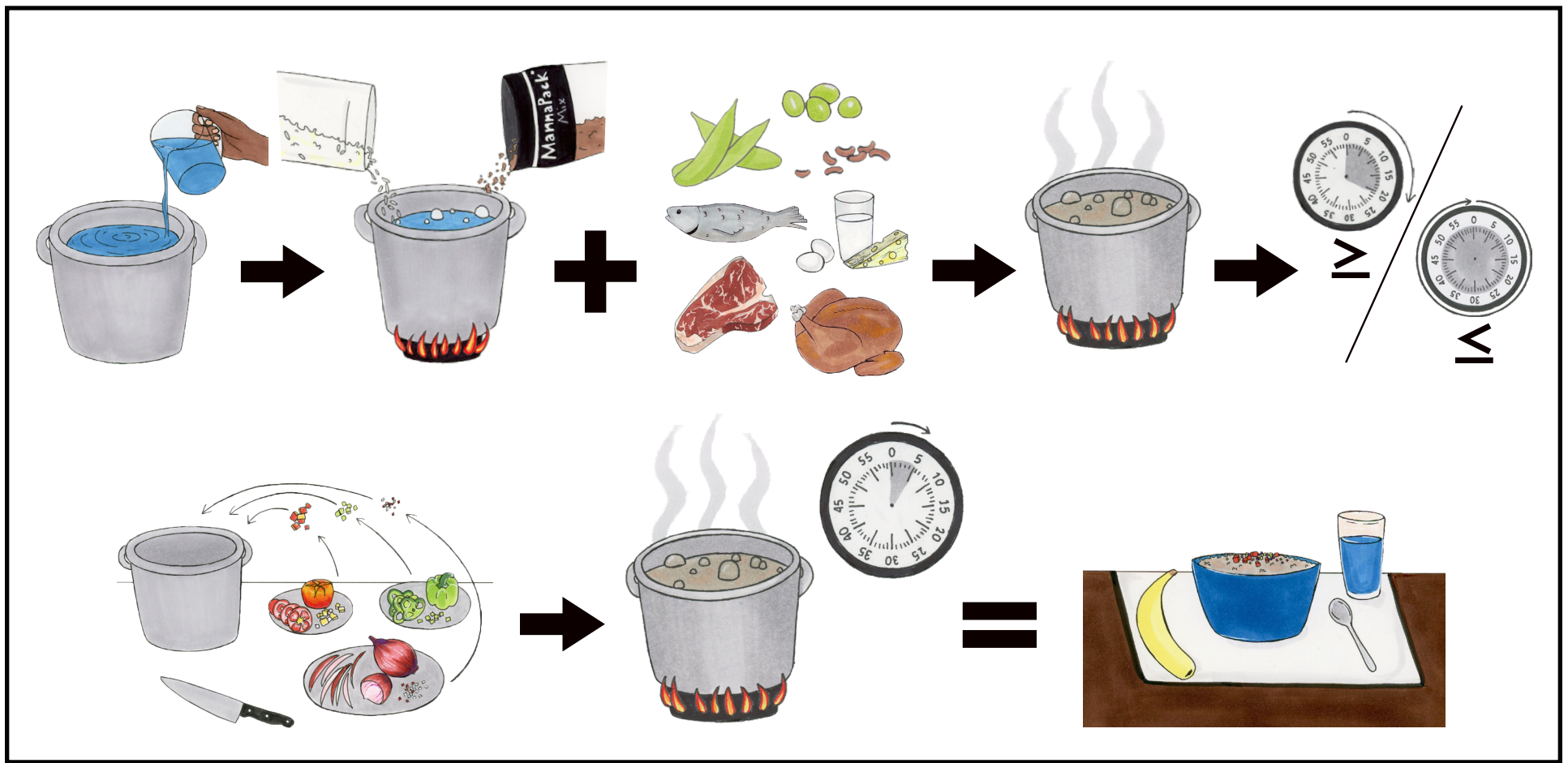
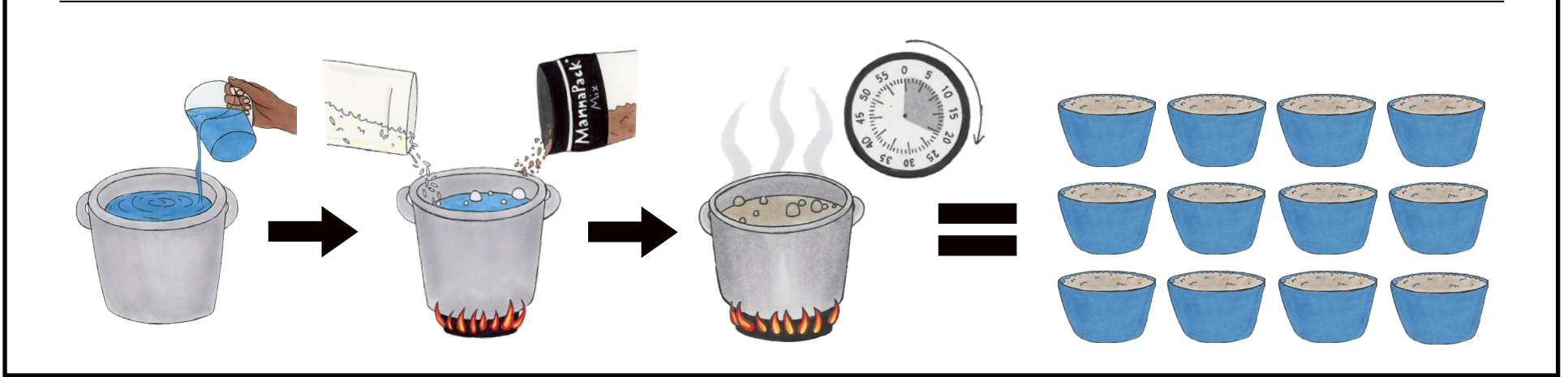


# Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 6/2022



MannaPack® Mix





## 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 panatilihin 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.

## 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.

## 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.