Edukasyong Pang-Nutrisyon

Bersyon 12/2022

PAALALA:

GAMITIN LAMANG ANG PRODUKTO BILANG BAHAGI NG DIET PARA TULUNGANG LUNASAN ANG MGA SINTOMAS NG DIARRHEA O PAGTATAE. ANG PRODUKTONG ITO AY HINDI GAMOT PARA SA PAGTATAE. ANG PATULOY AT MATAGAL NA PAGTATAE AY MAARING DELIKADO O NAKAMAMATAY AT NANGANGAILANGAN NG AGARANG PAGGAMOT SA SANHI NITO.

MannaPack® Potato-D

FEED MY STARVING CHILDREN

MannaPack® Potato-W

BACKGROUND PARA SA TRAINING NG MGA TAGAPAGSANAY:

Ayon sa World Health Organization, ang diarrhea o pagtatae ay pangalawa sa mga pangunahing sanhi ng pagkamatay sa mga batang edad limang taon pababa, nang may halos 1.7 bilyong kaso taon-taon. Malaking bahagi ng problemang ito ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng ligtas na supply ng tubig, maayos na sanitasyon at pansariling kalinisan o hygiene. Ang diarrhea sa mga bata ay agad na nagdudulot ng malnutrisyon dahil sa pagkawala ng maraming tubig o likido sa katawan kasama ng mga sustansiya habang nagtatae.

Ang diarrhea ayon sa World Health Organization ay "ang pagtatae nang tatlo o higit pang basang dumi sa isang araw o higit pa sa karaniwang beses para sa isang indibidwal." Ang depinisyong ito ay hindi mahigpit na sinusunod para sa mga batang pinapasuso na karaniwang naglalabas ng mamasa-masa at malagkit na dumi. Ang diarrhea ay isang karaniwang sintomas ng pagkakaroon ng impeksiyon sa tiyan o bituka na maaaring maipasa sa pamamagitan ng kontaminadong tubig o pagkain o personal na naipapasa sa ibang tao dahil sa kawalan ng maayos na pansariling kalinisan o hygiene.

Kasama sa paraan ng pag-iwas sa diarrhea ay ang paggamit ng malinis na inuming tubig, pagsasaayos ng sanitasyon at paghuhugas ng mga kamay.

Ang pinakaunang binibigyang pansin sa paggamot sa diarrhea ay ang rehydration o pagpapalit ng nawalang tubig sa katawan. Ang ORESOL o Oral Rehydration Solutions ang ginagamit upang mapalitan ang nawalang tubig sa katawan. Kabilang dito ang solusyon o paghahalo ng malinis na tubig, asukal at asin nang may takdang sukat. Iminumungkahi rin ng World Health Organization ang zinc supplementation upang mapaiksi ang tagal ng diarrhea at mas mapabilis ang paggaling. Kasama sa pagpapagaling ang paniniguradong ang indibidwal ay patuloy na kumakain ng masustansiyang pagkain, pati na ang pagpapasuso sa mga sanggol.

Ang MannaPack® Potato-D ay dinisenyo nang nakaayon sa mga rekomendasyon ng World Health Organization at may intensiyong magamit kasama ng mga hakbang para mapalitan ang nawalang tubig sa katawan upang mabawasan ang mga sintomas ng diarrhea. Ito rin ay batay sa mga karaniwang mga panuntunan sa pagkain (o dietary guidelines) na ibinibigay ng mga tagapangalagang pangkalusugan upang mabawasan at makontrol ang diarrhea. Ito ay mayroong dehydrated (o inalisan ng tubig) na patatas at soya upang mabawasan ang pagkawala ng tubig sa katawan. Mayroon din itong karagdagang zinc at iba pang mga bitamina at mineral na karaniwang nawawala mula sa katawan habang nagtatae.

BABALA: Ang MannaPack® Potato-D ay nararapat na ituring bilang isang karagdagang pagkaing panglunas sa diarrhea na dapat lamang gamitin ng mga indibidwal kapag nakakaranas ng pagtatae o diarrhea. Ang MannaPack® Potato-D ay hindi isang pangkaraniwang food supplement at hindi nararapat na kainin ng isang indibidwal na hindi nakakaranas ng diarrhea dahil ito ay maaaring maging sanhi ng constipation o hirap sa pagdumi at pananakit ng tiyan sa mga bata at matandang walang diarrhea. Agarang itigil ang paggamit ng MannaPack® Potato-D kapag humupa na ang pagtatae o diarrhea.

Sanggunian: World Health Organization. Diarrhoeal Disease. May 2017. Matatagpuan sa: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease

Sanggunian: World Health Organization. The Management and Prevention of Diarrhoea: Practical Guidelines. 1993.
Matatagpuan sa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37036/9241544546_eng.pdf

Paggamit ng MannaPack® Potato-D

Bersyon 12/2022

KONSEPTO:

Ang diarrhea ay ang pagtatae nang tatlo o higit pang basang dumi sa isang araw o higit pa sa karaniwang beses para sa isang indibidwal. Maaaring magdulot ang diarrhea ng dehydration o pagkawala ng tubig mula sa katawan. Ang malalang kaso ng diarrhea, kagaya ng cholera, ay pwedeng maging sanhi ng malalang pagkawala ng sustansiya mula sa katawan at dehydration na maaaring magdulot ng kamatayan. Ang pag-iwas at agarang paggamot ng diarrhea sa mga bata ay lubhang napakahalaga dahil sila ay wala pang sapat na reserba ng tubig at sustansiya sa katawan.

Bagama't mahalagang gamutin ang mismong sanhi ng diarrhea gaya ng paggamot sa impeksiyon sa tiyan o bituka, importanteng agarang lunasan muna ang sintomas ng diarrhea upang mabigyan ng oras ang gamutan at para makarekober at gumaling ang indibidwal.

Ang pinakamahalagang paggamot sa sintomas ay ang pagpapahupa ng diarrhea at pagpapalit ng mga nawalang tubig at sustansiya mula sakatawan. Ang pinakaimportanteng gamutan ay ang pagpapalit ng tubig sa katawan, kabilang dito ang pagbibigay ng ligtas at malinis na tubig kasama ang mga sustansiyang nawala habang nagdadiarrhea. Ang ORESOL ay maaaring gawin gamit ang malinis at ligtas na tubig, asukal at asin. Para gumawa ng ORESOL sa bahay, tunawin ang 6 na kutsarita ng asukal at kalahating kutsarita ng asin sa isang litrong ligtas at malinis na tubig.

Ayon sa mga gabay na inilabas ng Centers for Disease Control sa Estados Unidos (1) at ng World Health Organization (2), iminumungkahi ang patuloy na pagkain ng indibidwal na nakakaranas ng diarrhea at hindi paglimita nito. Ilan sa pangkaraniwang mga rekomendasyon ay ang pagkonsumo ng mga pagkaing madaling tunawin kagaya ng kanin at patatas. Mahalagang patuloy na makakain ng mga pagkaing mayaman sa protina gaya ng karne, isda, karne ng manok, itlog, at/o soya.   Importante ring mapalitan ang mga nawalang bitamina at mineral habang nagdadiarrhea. Ang taong may diarrhea ay kinakailangang patuloy na kumain upang maiwasan ang paglala ng diarrhea dahil sa kakulangan ng pagkain.

1. CDC. Managing acute gastroenteritis among children: oral rehydration, maintenance, and nutritional therapy. MMWR. 2003. https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr5216.pdf
2. WHO. Factsheet: Diarrhoeal disease. 2017. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease

Ang MannaPack® Potato-D ay maaaring ihanda at ibigay nang paunti-unti upang makatulong sa paglunas sa mga sintomas ng diarrhea nang makapagbigay ng pansamantalang ginhawa at makapagpabagal ng pagkawala ng tubig at sustansiya sa katawan habang ginagamot ang sanhi ng diarrhea.

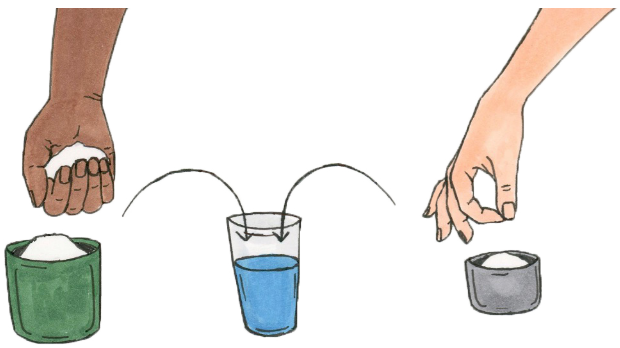
GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?

Ang mga maaaring sagot:

- *Ang diarrhea ay maaaring magdulot ng dehydration o pagkawala ng tubig at pagkawala ng sustansiya mula sa katawan. Maaaring gumawa ng ORESOL sa bahay gamit ang ligtas at malinis na tubig, asukal at asin.*
- *Patuloy lang sa pagkain ng masustansiyang pagkain.*
- *Ang MannaPack® Potato-D ay maaaring ihanda upang makatulong sa dietary management o pagbibigay lunas sa mga sintomas ng diarrhea sa pamamagitan ng pagsasaayos ng diet.*

Bersyon 12/2022



MannaPack® Potato-D

Pag-iimbak ng Kahon at Bag ng MannaPack® Potato-D

Bersyon 12/2022

KONSEPTO:

Ang MannaPack® Potato-D 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® Potato-D ay dapat na pangalagaan mula sa mga insekto, daga at iimbak malayo sa mga nakalalasong kemikal. Ang MannaPack® Potato-D 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 sa iyong tingin ang ibig sabihin ng kalendaryo?
Ang maaaring sagot: Ang produkto ay maaaring iimbak at gamitin bago ang 18 buwan.

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, maaari 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 produkto kung ito ay bukas na?
Ang mga maaaring sagot: Siguraduhing maayos na nakasara o nakaselyo ang zip-lock seal ng bag at/o di kaya ay, itago ito sa isang lalagyang may waterproof na takip.

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 gamitin.

Ano ang kailangang gawin kung ang produkto ay magkaroon ng amag o kung mayroon nang mga insekto o gagamba sa loob ng bag?
Ang mga maaaring sagot: Kung may amag, mga insekto o gagamba, ito ay nangangahulugang kontaminado na ang produkto at hindi na nararapat gamitin.

Bersyon 12/2022

MannaPack® Potato-D

FEED MY STARVING CHILDREN

Ligtas na Paghahanda ng MannaPack® Potato-D

Bersyon 12/2022

KONSEPTO:

Lahat ng pagkain ay dapat na ihanda sa malinis at ligtas na pamamaraan. Bahagi ng paghahanda ang pagdaragdag ng malinis na tubig o iba pang malinis na likido sa MannaPack® Potato-D at paghalo nito.

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, tasa at mga mangkok*
- *Paghuhugas ng kamay*

Ano ang kailangang siguraduhing malinis sa paghahanda ng MannaPack® Potato-D?

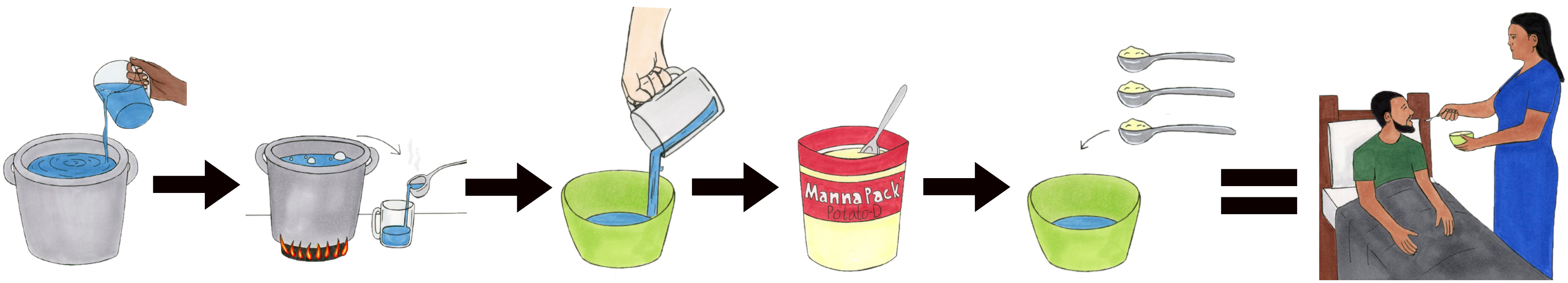
Ang mga maaaring sagot: Lahat ng mga ibabaw, mesa at iba pang maaaring pagpatungan ng pagkain, mga lutuan, kutsara at mga kamay.

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 mga maaaring sagot: Kung paano ihahanda ang pagkain gamit ang 1/3 tasa ng malinis/ligtas na inuming tubig na nilagay sa malinis na tasa o mangkok. Gamit ang malinis na kutsara, idagdag ang 3 kutsara ng MannaPack® Potato-D, haluin hanggang ang pagkain ay maging malapot na lugaw.


MannaPack
Potato-D

Gaano Karaming MannaPack® Potato-D ang Ihahain?

Bersyon 12/2022

KONSEPTO:

Ang mga pagkaing inirerekomenda para sa mga taong may diarrhea ay mga pagkaing madaling tunawin, gaya ng patatas o kanin, kasama ng mga pagkaing pinagkukunan ng protina gaya ng karne ng manok, at iba pang mga pagkaing mayaman sa bitamina at mineral, lalo na ang mga prutas gaya ng mansanas, peras at saging. Ang mga pagkaing ito ay tumutulong para maibsan ang mga sintomas ng diarrhea, gaya ng dehydration o pagkawala ng tubig at sustansiya sa katawan, habang pinapanumbalik ang mga sustansiyang nawala dahil sa diarrhea.

Dahil ang MannaPack® Potato-D ay sumusunod sa tipikal o karaniwang rekomendasyon sa diet o pagkain para matulungang lunasan ang mga sintomas ng diarrhea, ito ay dapat ibigay lamang sa isang taong nakararanas ng diarrhea o pagtatae. Ang inirerekomendang bilang ng dulot na ihahain o servings ay depende sa edad ng indibidwal. Ang bawat dulot o serving ay 1/3 tasa ng timpladong MannaPack® Potato-D na gawa sa 3 kutsarang dry mix ng MannaPack® Potato-D at 1/3 tasa ng malinis na tubig.

- Para sa mga batang edad 6-12 na buwan, bigyan lamang ng hanggang 4 na dulot o serving sa isang araw.
- Para sa mga batang edad 1-4 taong gulang, bigyan lamang ng hanggang 6 na dulot o serving sa isang araw.
- Para sa mga batang mahigit 4 na taong gulang at mga matanda, maaaring magbigay ng hanggang 8 na dulot o serving sa isang araw.

Ang ibang mga pagkain ay kailangang idagdag sa diet o pagkain kapag ito kay kaya na ng indibidwal – hindi na nakakapagpalala ng mga sintomas ng diarrhea. Kapag wala nang diarrhea o magaling na, ang MannaPack® Potato-D ay hindi na dapat gamitin.

HUWAG IBIGAY ANG MANNAPACK® POTATO-D SA SINUMANG TAONG WALANG DIARRHEA!

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?

Ang mga maaaring sagot:

- *Ipinapakita sa larawan na ang sanggol ay maaaring pakainin nang hanggang 4 na serving sa isang araw, ang maliit na bata ay maaaring pakainin nang hanggang 6 na serving sa isang araw, at ang mas malaking bata o isang nakatatanda ay maaaring pakainin nang hanggang 8 na serving sa isang araw.*
- *Kapag ang isang tao ay wala nang diarrhea o magaling na, ang MannaPack® Potato-D ay hindi na dapat ibigay. Ang MannaPack® Potato - D ay para lamang sa mga taong may diarrhea. Ibinibigay nito ang mga inirerekomendang uri ng pagkaing makakatulong upang maibsan ang sintomas ng pagtatae o diarrhea.*
  HUWAG IBIGAY ANG MANNAPACK® POTATO-D SA SINUMANG TAONG WALANG DIARRHEA!!

Bersyon 12/2022

MannaPack® Potato-D

FEED MY STARVING CHILDREN