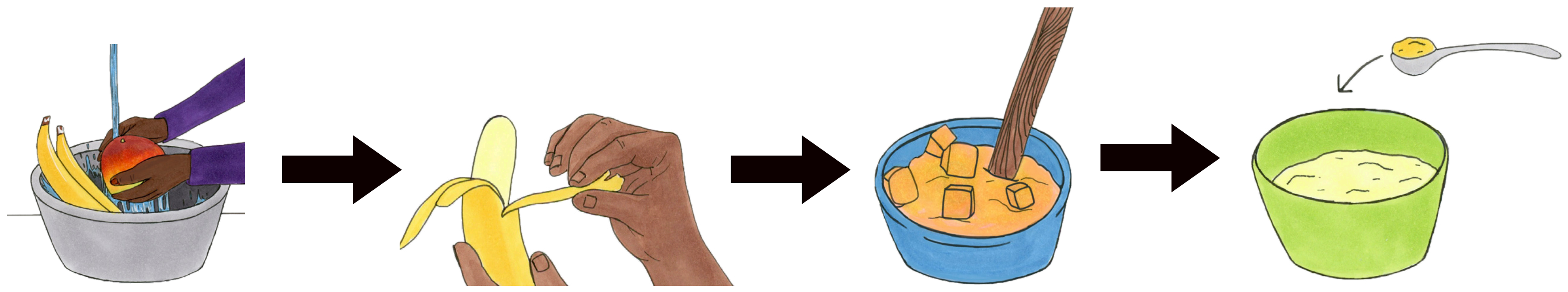
Edukasyong Pang-Nutrisyon

Bersyon 9/2022



ManaPack® Potato-W

Edukasyong Pang-Nutrisyon

Bersyon 9/2022

Ligtas na Paghahanda at Pagdaragdag ng Ibang Pagkain sa MannaPack Potato-W

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-W at paghalo nito. Maaring gawing mas masustansiya pa ang MannaPack® Potato-W sa pamamagitan ng pagdaragdag ng karaniwang gulay, mga pagkaing mayaman sa protina, at/o prutas. Ang mga karagdagang pagkain ay nararapat na ligtas na inihanda at dinurog o kinatas (pureed) at ilagay sa MannaPack® Potato-W bago i-serve ang pagkain. Ihanda lamang ang kailangan at kayang kainin ng sanggol sa bawat kainan, dahil ang sanggol ay maaaring mabilis na magkasakit mula sa sirang pagkain. ANG TIRANG PAGKAIN AY MAAARING IPAKAIN AGAD SA IBANG MIYEMBRO NG PAMILYA O ITAPON. HUWAG I-REHEAT O MULING IPAINIT ANG MANNAPACK® POTATO-W PARA SA PAGKAIN NG BABY O NG IBANG MIYEMBRO NG PAMILYA!

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 at mga mangkok*
- *Paghuhugas ng kamay*

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

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:

- *Ang MannaPack® Potato-W ay dapat ligtas na ihanda.*
- *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-W. Haluin hanggang ang pagkain ay maging malapot na lugaw.*

Ano ang iyong nakikita sa pangatlong hanay ng mga larawan?

Ang mga maaaring sagot: Ang ibang pagkain ay maaaring idagdag sa inihandang lugaw gawa sa MannaPack® Potato-W. Ang mga karagdagang pagkain ay dapat na ligtas na ihanda, durugin o katasin (gawing puree) at idagdag sa lugaw. Ang mga gulay ay maaaring hiwain nang maliliit at lutuin bago idagdag sa lugaw. Ang mga prutas ay linisin, balatan at gawing puree bago idagdag sa lugaw.