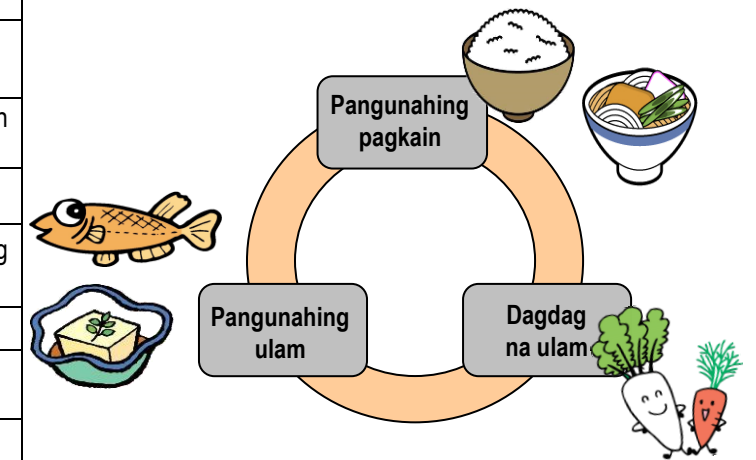


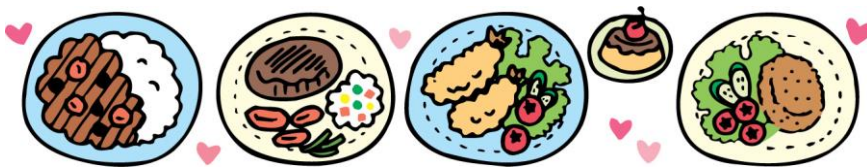
Mga sangkap ng pagkain at uri ng luto na magagamit sa pagkain ng sanggol

		2 Beses na Pagkain (mga 7~8 buwang gulang)		3 Beses na Pagkain (mga 9~11 buwang gulang)		
Pangunahing pagkain	Alin man	Kanin	7:1 na lugaw	5:1 na lugaw	→ malambot na kanin	
		Tinapay	Tinapay na lugaw (simpleng tinapay), tinapay tulad ng croissant at matamis na tinapay ay ×	Maaaring tostahin o gawing French toast.		
		Noodles	<i>Udon</i> at <i>somen</i> na noodles na pinakuluan at hinugasang mabuti, at pinutol ng maliliit.	Pinakuluang <i>udon</i> o <i>somen</i> na noodles, atbp, ay putulin ng mga 1~2 cm. Kapag kaya nang kumain na nagkakamay ang bata, maaaring gawing mas mahaba.		
Pangunahing ulam	Alin man	Isda	Kapag nakakain na ang isdang puti ang laman, mapapakain na rin ang isdang pula ang laman. Ang hilaw na isda ay ×	Kapag nakakain na ang isdang puti ang laman at pula ang laman, mapapakain na rin ang isdang asul ang balat (tulad ng <i>aji</i>).		
		Karne	Pakuluan at durugin ang karne tulad ng scallions ng manok.	Giniling na pulang karne na kaunti ang taba, atbp. Baka, baboy, atay din ay ok.		
		Itlog	Maaaring bigyan ng pula ng itlog, pagkalipas ng 1 buwan maaari nang ibigay ang buong itlog. Iluto ng husto ang itlog. Ang medyo hilaw na itlog ay ×	Maaaring bigyan ng pula ng itlog, pagkalipas ng 1 buwan maaari nang ibigay ang buong itlog. Iluto ng husto ang itlog. Ang medyo hilaw na itlog ay ×		
		Soy products	Tofu, tinadtad na <i>natto</i> , atbp. Initin o banlian ng mainit na tubig.	Tofu, piniritong tofu, tinadtad na <i>natto</i> atbp. Lahat ng uri ng tofu ay dapat durugin.		
		Dairy products	Yogurt na walang asukal, keso (na kaunti ang asin), pulbos na gatas, atbp.	Yogurt na walang asukal, keso, pulbos na gatas, atbp. (Maaari ring gamitin ang gatas kapag gagamitin sa pagluluto, kung kaunti lamang.)		
Dagdag na ulam		Berde at dilaw na gulay	Pakuluan o prutuhin hanggang maging tulad ng tofu kalambot, at magaspang na durugin.	Maliban sa mga gulay na maraming hibla, kapag pinakuluan hanggang lumambot, halos lahat ng gulay ay magagamit.		
		Banayad na kulay na gulay				
		Prutas	Halos lahat ng prutas ay magagamit. Gayatin o hiwain. Hindi kailangang ibigay tuwing kakain.	Hiwain ng maliliit, pakuluan hanggang lumambot. Hindi kailangang ibigay tuwing kakain.		
		Seaweed	Pakuluan hanggang lumambot pagkatapos ay hiwain ng maliliit ang tulad ng <i>wakame</i> .	Tulad ng <i>hijiki no iri ni</i> , biniyak-biyak na papel na <i>nori</i> , atbp.		
Iba pa	Soba noodles, hipon, pusit, pugita, alimango, pilapil, molusko, ang hilaw ay huwag ibigay upang maiwasan ang allergy.					

Kumpletong ibigay ang 3 sa 1 pagkain ng sanggol!



Pangunahing pagkain: nagbibigay ng enerhiya
Pangunahing ulam: may protinang kasama, para gumawa ng katawan
Dagdag na ulam: may bitamina, mineral at hibla ng pagkain, nagpapaganda ng kondisyon ng katawan



☆ Ang dami ng tubig ng lugaw ☆

	Ang dami ng tubig para sa 1 tasang bigas	Ang dami ng tubig para sa 1 tasang kanin
7:1 na lugaw 7~8 buwan		
5:1 na lugaw 9~10 buwan		
Malambot na kanin 11 buwan~		

☆ Para sa mga nalalaglag na pagkain !

Ang dali ♪ Mga nakatagong teknik ♪

Panahon ito na dahan-dahang nagkakaroon ng interes ang bata sa pagkain. Hindi maiiwasan na dumadami ang mga nalalaglag na pagkain, ngunit... Maglatag ng dyaryo o leisure sheet, sponge mat, mantel na water-repellant, atbp, upang kahit kaunti man lamang mababawasan ang pagkainis ng ina!

☆ Ilalagay lang sa rice cooker, napakadaling pinakuluang gulay ♪

Kapag nagluluto ng kanin sa rice cooker, hiwain ang gulay ay balutin ng aluminum foil at ilagay sa rice cooker! Kapag naluto na, hiwain lang sa laki na naaangkop sa pagkain ng sanggol at gamitin.



☆ Gumamit ng mga finitindang baby food !

Sa panahong ngayon, maraming uri ng baby food na ang binebenta. Kapag lalabas o may problema sa pagkain ng sanggol, subukang gamitin!

☆ Malulunasang pagiging matubig, maliban sa paggamit ng corn starch ♪

Magiging malapot din ang sabaw kapag nilagyan ng dinurog na *fu* o *koyadofu*, bread crumbs, dinurog na saging o ginayat na hilaw na patatas.

☆ Sabay na magagamit sa pagluluto at pagdudurog ang salaam ng miso

Ilagay sa salaam ng miso ang kaunting sangkap ng pagkain para sa pagkain ng sanggol, isabit lamang ang salaam sa tabi ng palayok kapag nagluluto ng miso soup para mga matatanda o napapakulo ng ulam o nagpapakulo ng noodles. Kapad lumambot na ang sangkap tulad ng gulay, tanggalin ang salaam at gumamit ng kutsara para durugin palabas sa mga butas ng salaam.