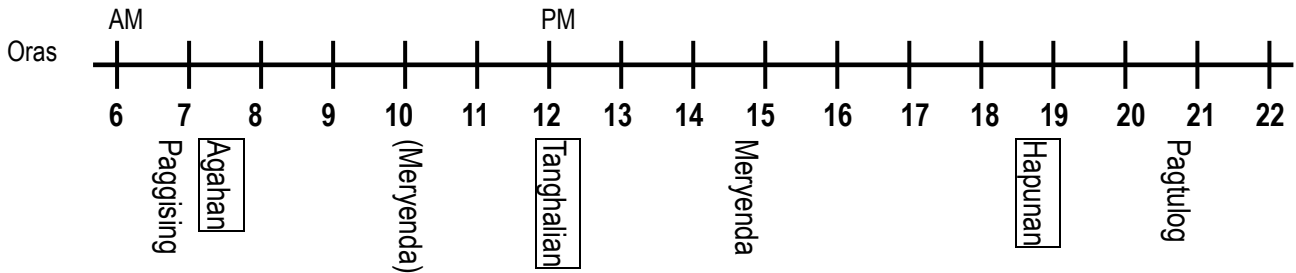


# Pagkain ng 1 Taon at 6 na Buwang Bata

~ Para regular na makakakain na walang laman ang tiyan ~



## 1 araw ng regular na pamumuhay



### «Mahalagang Punto» Regular na Kumain ng 3 beses ♪

#### Kumain mabuti ng agahan!

Dahil ang utak ay gumagamit ng maraming panggatong (= asukal) kapag natutulog sa panahon na lumalaki ang bata, kailangang kumain ng agahan upang madagdagan ang panggatong. Ito rin ay nagpapagising sa katawan at buong araw na magiging masigla.

Kapag hindi kumain mabuti ng agahan...ang kakayahang tumuon sa gawain ay bababa at madaling mapapagod.

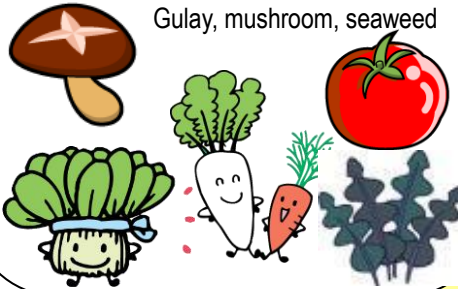
Maaapektuhan ang buong araw tulad ng hindi masiglang makakapaglaro sa mga kaibigan.



#### Kumain ng balanseng pagkain

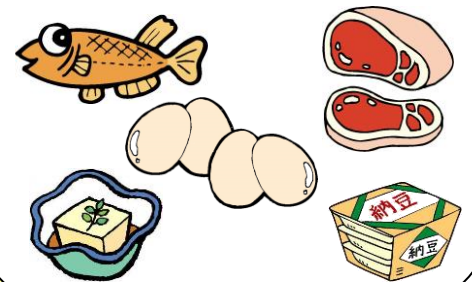
##### Dagdag na ulam... nagpapaganda ng Kondisyon ng Katawan

Gulay, mushroom, seaweed



##### Pangunahing ulam... gumagawa ng Katawan

Karne, seafood, soybean, soy products, itlog



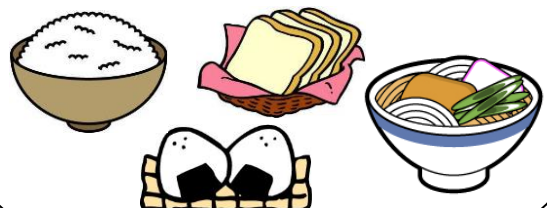
##### Meryenda...para magdagdag ang mga nutrisyong hindi nakuha sa pagkain

Gatas, dairy products, prutas



##### Pangunahing pagkain...enerhiya na nagpapagalaw sa Katawan

Kanin, tinapay, noodles



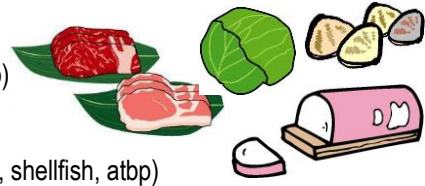


## Ayusin ang luto ng mga pagkaing mahirap kainin

Hilaw na gulay (manipis na dahon tulad ng repolyo at litsugas, atbp)

Karne na maraming hibla (tulad ng malaking bloke na karne, atbp)

Mga makunat na pagkain (tulad ng mga minasang pagkain, *konyaku*, shellfish, atbp)



Ang mga sangkap ng pagkaing tulad nito ay ① initin upang lumambot ② hiwain ng maliliit ③ lagyan ng mga hiwang nakatago, atbp, para madaling makain.

### Ang hugis at laki ng mga sangkap ng pagkain sa panahong ito

- ★ Hugis na madaling makuha gamit ang kutsara o tinidor
- ★ Huwag masyadong maliit ang laki (Kapag masyadong maliit hindi napapatong sa ipin at mahirap nguyain)

### Ang tigas ng mga sangkap ng pagkain sa panahong ito

- ★ Malambot tulad ng niluto sa kaunting mantika sa kawali
- ★ Nadudurog kapag nguyain na gamit ang ngipin sa looban...mas malambot kung ihahambing sa pagkain ng matatanda



## Gawing ugali na nguyaing mabuti ang pagkain

- \* Huwag magmadaling kumain, kumain ng dahan-dahan.
- \* Magsama ng mga lutong dapat nguyain tulad ng may mga gulay na maraming hibla at seafood, mga mushroom, maliliit na isda, atbp. (Ang mga lutong ang pangalan ay sinusulat sa letrang hiragana ay mas nginunguya kaysa mga lutong ang pangalan ay sinusulat sa letrang katakana.)



## Ang meryenda ay isang bahagi ng pagkain (meryenda ≠ matatamis)

- \* Ang meryenda ay 1~2 beses sa isang araw na nakatakda ang oras (hindi pabagal-bagal na kakainin)
- \* Itakda ang dami ng meryenda. Ang dami ay tulad ng dami na mapapatong sa isang palad ng bata.
- \* Huwag bigyan ng juice (pati rin ang juice ng gulay na may kasamang juice ng prutas), o kaunti lamang.
- \* Mga 300ml na gatas sa 1 araw.

### 《Halimbawa ng kumbinasyon》

② Yogurt na may prutas + *mugi-cha*  
(80g ng yogurt, 1 strawberry)



① *Okonomiyaki* + gatas

(1/4 na dahon ng repolyo, 1 tsp ng sakura na hipon, 2 tbsp na harina, 2 tbsp ng tubig)

