Edukasyong Pang-Nutrisyon

Bersyon 4/2022

MannaPack® Rice

FEED MY STARVING CHILDREN

(likod ng pabalat)

Nagbibigay ng Balanseng Pagkain

Bersyon 4/2022

KONSEPTO:

Nagbibigay ang MannaPack® Rice ng balanseng pagkain sa pamamagitan ng bigas na nagbibigay ng lakas o enerhiya, soy nuggets para sa protina, at flavored powder para sa bitamina at mineral. Kailangang iluto at kainin ang lahat ng sangkap ng MannaPack® Rice para sa balanseng pagkain.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?

Ang maaaring sagot: Mga uri ng pagkaing kailangan kainin upang makuha ang mga sustansiyang kailangan ng ating katawan.

Ano sa iyong tingin ang mga kailangang makuha sa mga pangkat ng pagkaing ito upang magkaroon ng balanse at masustansiyang pagkain?

Ang maaaring sagot: Kailangan natin ng pagkain para sa enerhiya, para lumaki at manatiling malakas, at upang maging malusog

Anong mayroon ang MannaPack® Rice na nakakatulong upang magkaroon tayo ng balanseng pagkain?

Ang mga maaaring sagot:

- *Ang MannaPack® Rice ay may bigas (o kanin pag naluto) na nagbibigay ng lakas o enerhiya, soy nuggets para sa protina, at flavored powder para sa bitamina at mineral upang manatiling malusog.*
- *Upang magkaroon ng balanse at masustansiyang pagkain, kailangang iluto at ihain ang lahat ng sangkap ng MannaPack® Rice.*

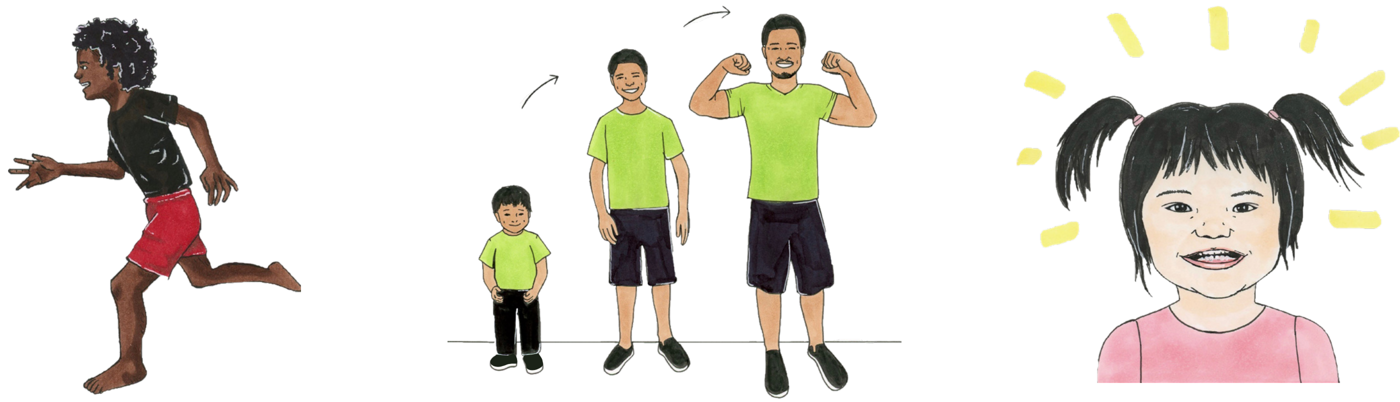
Ano pa ang maaaring gawin upang maging mas masarap at malasa ang MannaPack® Rice?

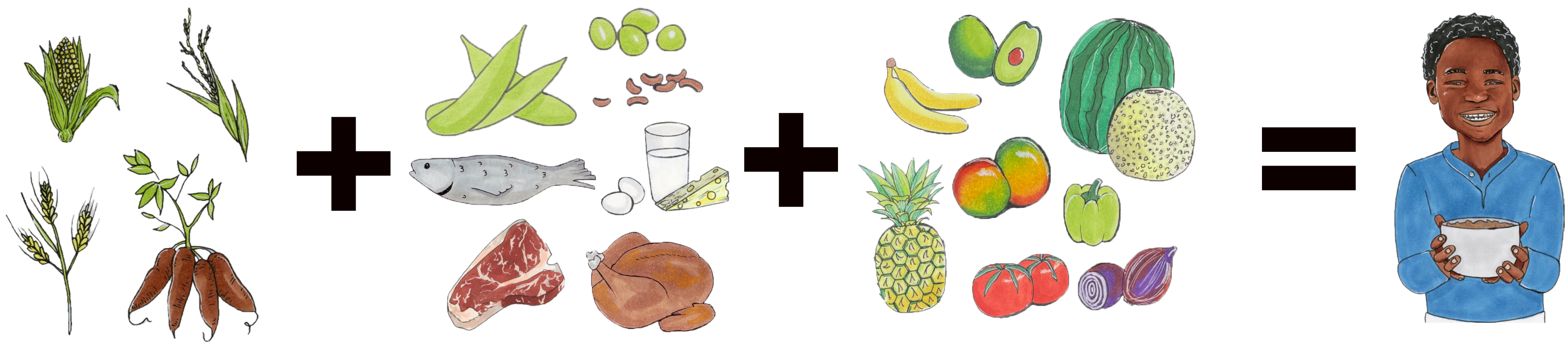
Ang maaaring sagot: Maaring magdagdag ng karaniwang mga pagkain o sangkap upang mas maging masustansiya at masarap ito.

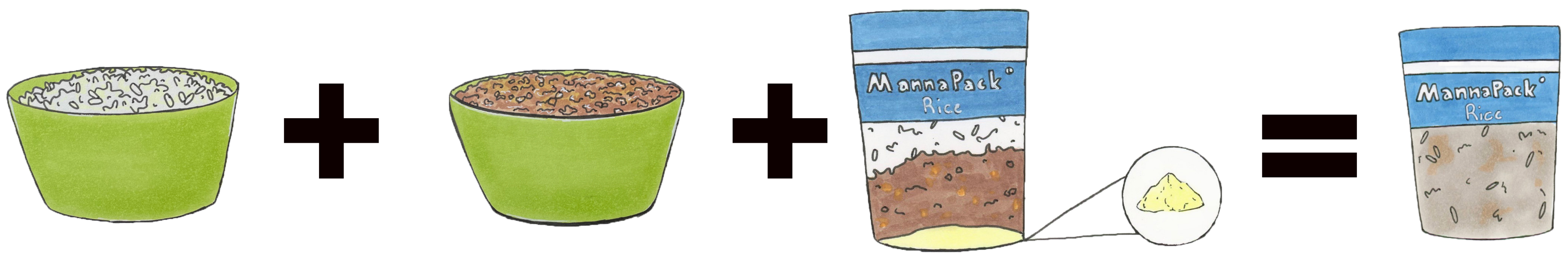
KARAGDAGANG PAGTALAKAY:

Paano nakakatulong ang MannaPack® Rice para magkaroon tayo ng balanseng pagkain?
Paano makakagawa at makakapaghanda ng pagkaing tulad ng MannaPack® Rice gamit ang mga pagkaing mayroon sa inyong bahay at sa inyong lugar?

Bersyon 4/2022







MannaPack® Rice

FEED MY STARVING CHILDREN

Storage o Pag-iimbak ng Kahon at Bag ng MannaPack® Rice

Bersyon 4/2022

KONSEPTO:

Ang MannaPack® Rice ay dapat na iimbak o itago nang nakaangat mula sa sahig at hindi nakadikit sa dingding, sa isang kuwartong may maayos na daloy ng hangin. Ang MannaPack® Rice ay dapat mapangalagaan mula sa mga insekto at mga daga at malayo sa mga nakalalasong kemikal. Ang MannaPack® Rice ay dapat na itago o 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 ang iyong nakikita sa mga larawang may bag ng MannaPack® Rice?
Ang maaaring sagot: Sa unang larawan, inilalagay ng tao ang kahon sa sahig, subalit dapat ito ay inilalagay nang nakaangat sa sahig at maaaring itago sa isang lalagyang may takip.

Ano sa iyong tingin ang ibig sabihin ng kalendaryo?
Ang maaaring sagot: Ang produkto ay maaaring iimbak at gamitin bago ang 1 hanggang 2 taon.

Sa iyong tingin, bakit kailangang nakalagay ang produkto nang nakaangat mula sa sahig?
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.*

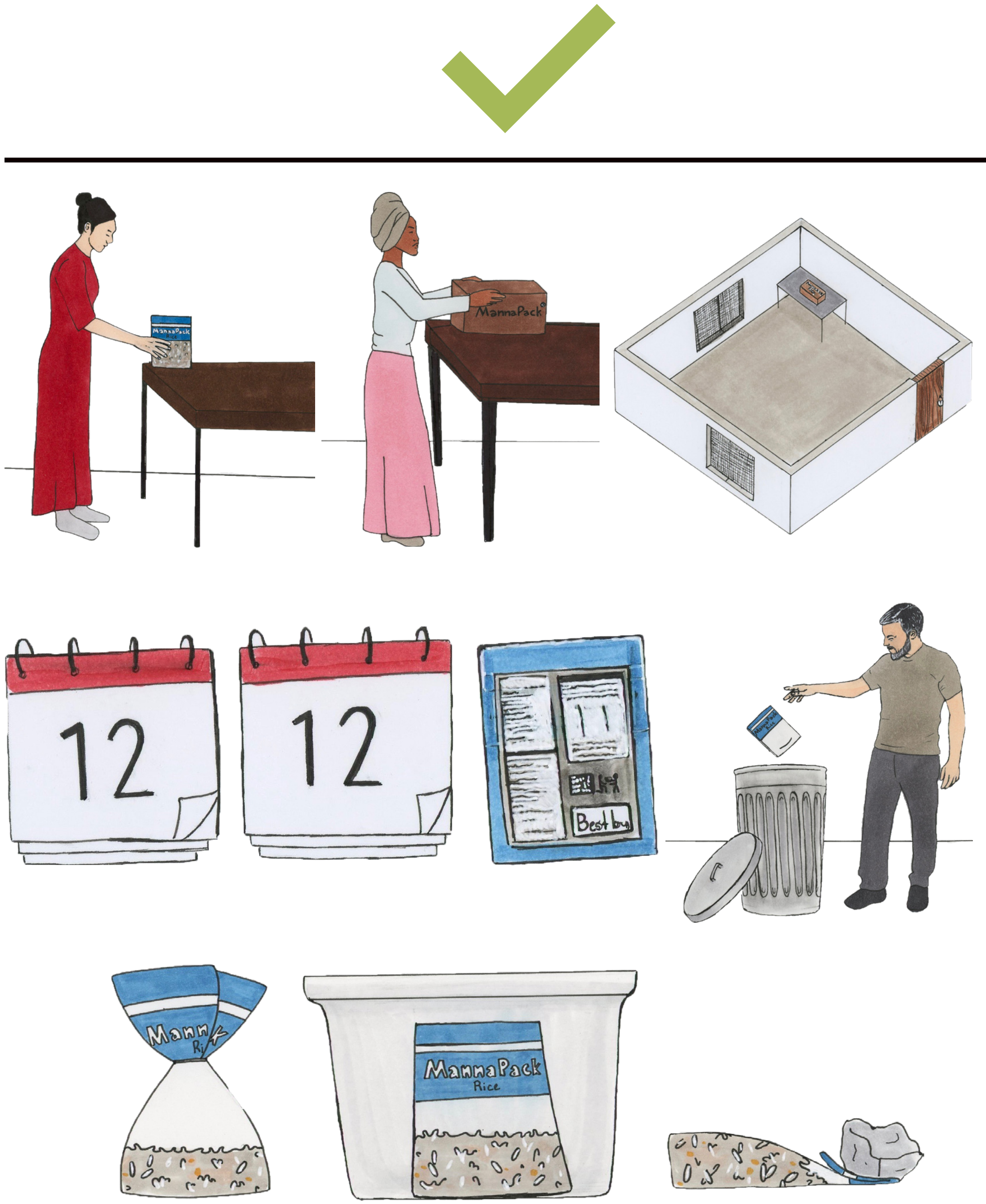
Sa inyong institusyon o opisina, itinatago ba ninyo ang pagkain sa isang ligtas na lugar? Ito ba ay inyong isinasarang nakakandado?
Ang maaaring sagot: Para sa aming institusyon o opisina, maari namin itong ikandado upang maiwasan ang pagnanakaw. Kapag ipinadala sa mga bahay ng mga benepisyaryo, ito ay hindi na kailangang ikandado.

Sa iyong tingin, paano dapat iimbak ang produktong nabuksan na?
Ang mga maaaring sagot: Itago ang bag sa isang selyadong waterproof na bag or ang mismong bag ng produkto ay mahigpit na sarhan. Pwede ring ang mismong bag ng produkto ay maayos na isara o itupi at patungan ng bato o ng iba pang mabigat na bagay upang mapanatili itong nakasara nang maayos.

Ano ang kailangang gawin kung ang produkto ay nag-iba ng kulay, naging dilaw o mas nangitim pa ang kulay, o kung ang powder ay nagbuo-buo?
Ang 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 upang iluto at kainin.

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

Bersyon 4/2022



ManaPack® Rice

FEED MY STARVING CHILDREN

Bersyon 4/2022

Ligtas na Paghahanda ng MannaPack® Rice

KONSEPTO:

Ang MannaPack® Rice ay dapat na ihanda sa malinis at ligtas na pamamaraan.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawang nagpapakita ng kaligtasang pangpagkain?

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® Rice?

Ang mga maaaring sagot: Lahat ng mga ibabaw, mesa at iba pang maaaring pagpatungan ng pagkain, mga lutuan, kutsara't tinidor, at mga kamay

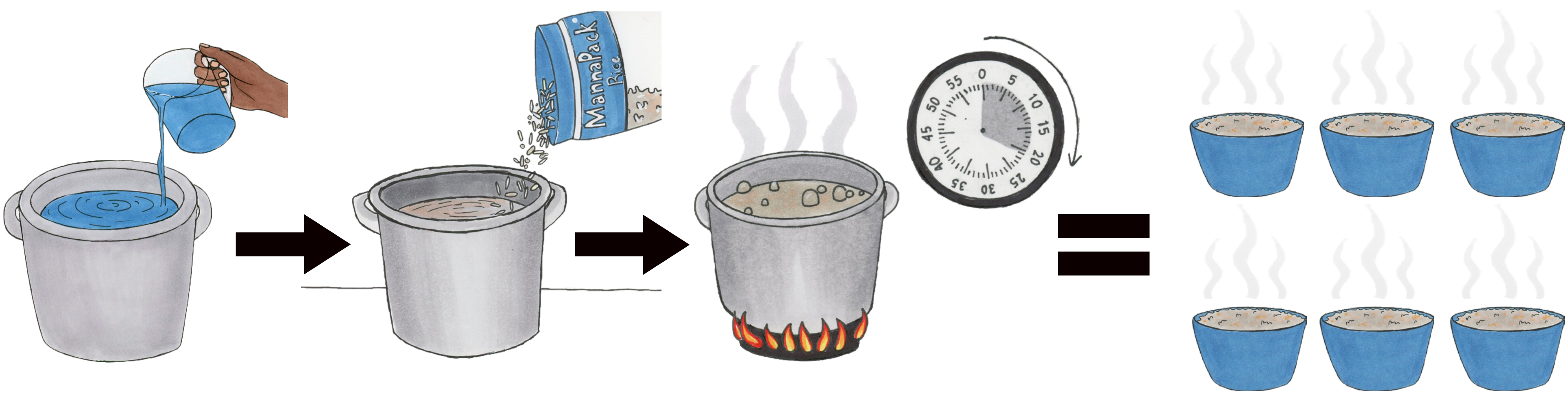
Bakit mahalagang panatilihing malinis ang mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain, mga lutuan, kutsara't tinidor, at mga kamay bago maghanda ng pagkain?

Ang maaaring sagot: Upang masiguradong ang pagkain ay ligtas at hindi magdudulot ng sakit

Ano ang nakikita mo sa larawang nagpapakita ng preparasyon ng pagkain?

Ang mga maaaring sagot:

- *Nagsasalin ng tubig o iba pang likido sa kaserola o lutuan.*
- *Ang isang pack ng MannaPack® Rice ay inilagay sa tubig.*
- *Dapat lutuin ang tubig at MannaPack nang 20 minuto.*
- *Pagkatapos lutuin ang pagkain, ito ay makakapagdulot ng anim na serving o dulot ng pagkain.*



ManbaPack® Rice

Pagpapanatili at Pagdadagdag ng Sustansiya sa MannaPack® Rice

Bersyon 4/2022

KONSEPTO:

Ang MannaPack® Rice ay dapat lutuin lamang nang 20 minuto. Ang MannaPack® Rice ay kailangang kainin agad matapos itong lutuin at ihanda. Maglagay ng karagdagang karaniwang na sangkap, lalo na gaya ng mga prutas at gulay sa MannaPack® Rice sa huling limang minuto ng pagluluto upang mapanatili ang sustansiya ng mga ito.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa unang tatlong larawan?
Ang maaaring sagot: Ihinahanda ang produkto kasama ng tubig at niluluto ito sa loob ng 20 minuto.

Sa iyong tingin, maaari bang lutuin ito nang mas matagal o iimbak ang nalutong pagkain sa loob ng isang araw?
Ang maaaring sagot: Pinakamainam na lutuin lamang ito nang 20 minuto upang mapanatili ang higit na sustansiya. Kung ito ay naluto nang mas matagal, ang ibang sustansiya nito ay maaaring mawala.

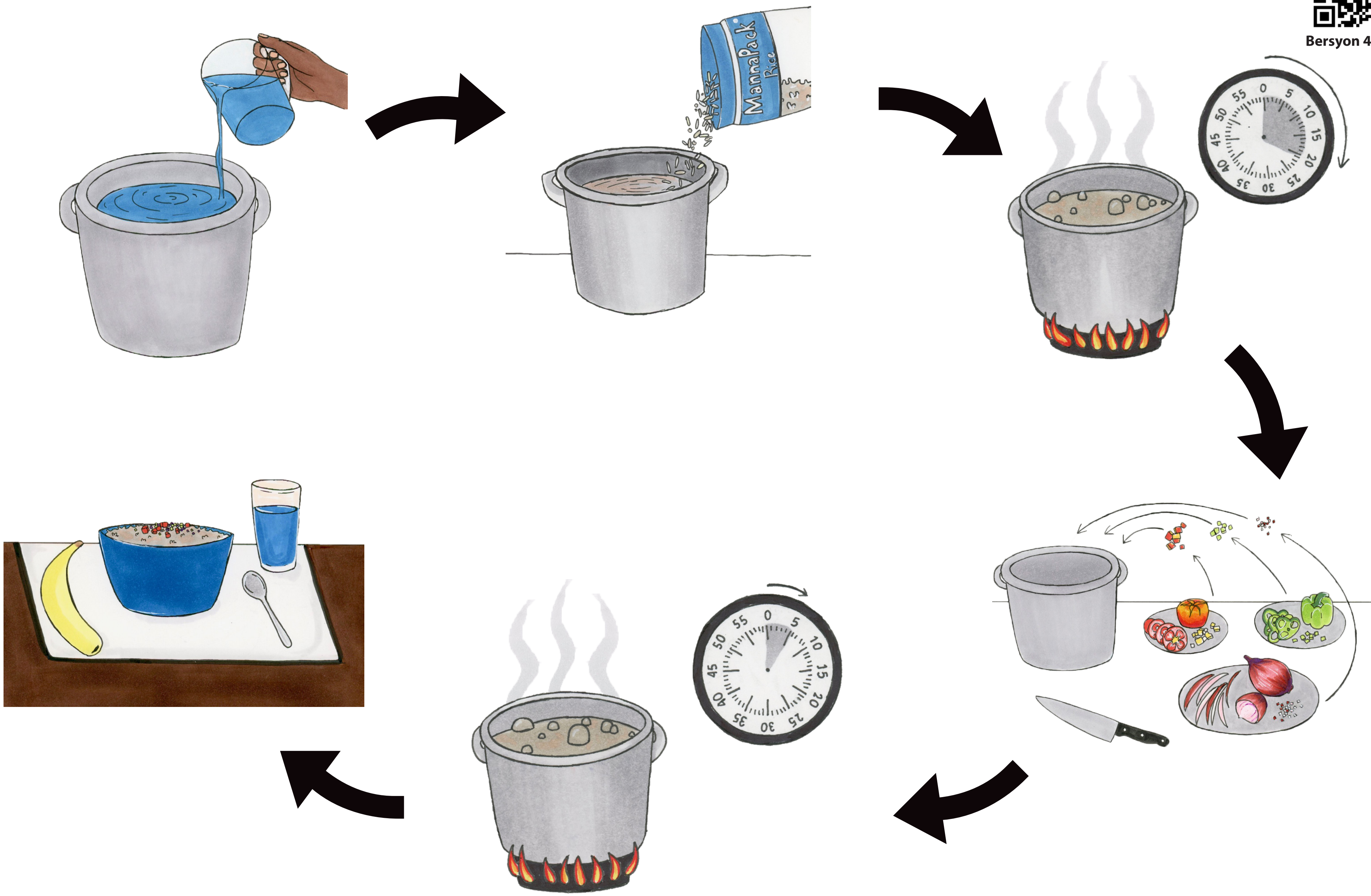
Ano ang iyong nakikita sa ikalawang tatlong larawan?
Ang maaaring sagot: May mga tinadtad na gulay na idinagdag sa lutong pagkain at tuluyan pang niluto nang 5 minuto. Ang pagluluto nang matagal sa mga gulay ay maaaring makabawas sa sustansiyang taglay ng mga ito.

Sa iyong tingin, bakit maaaring magdagdag pa ng mga gulay o iba pang sangkap sa nilulutong MannaPack?
Ang maaaring sagot: Para makapagbigay pa ng iba't ibang lasa, iba't ibang uri ng luto, at maging mas masustansiya pa ito.

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 lasa 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

Bersyon 4/2022



MannaPack® Rice

FEED MY STARVING CHILDREN

Storage o Pag-iimbak ng Nalutong MannaPack® Rice

Bersyon 4/2022

KONSEPTO:

Iimbak ang nalutong pagkain sa lalagyang may takip at ilagay ito sa tuyong lugar nang nakaangat sa sahig nang hindi hihigit sa apat na 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 pagkain na nakalagay sa kaserolang may takip na nasa isang lugar na mas mataas 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.

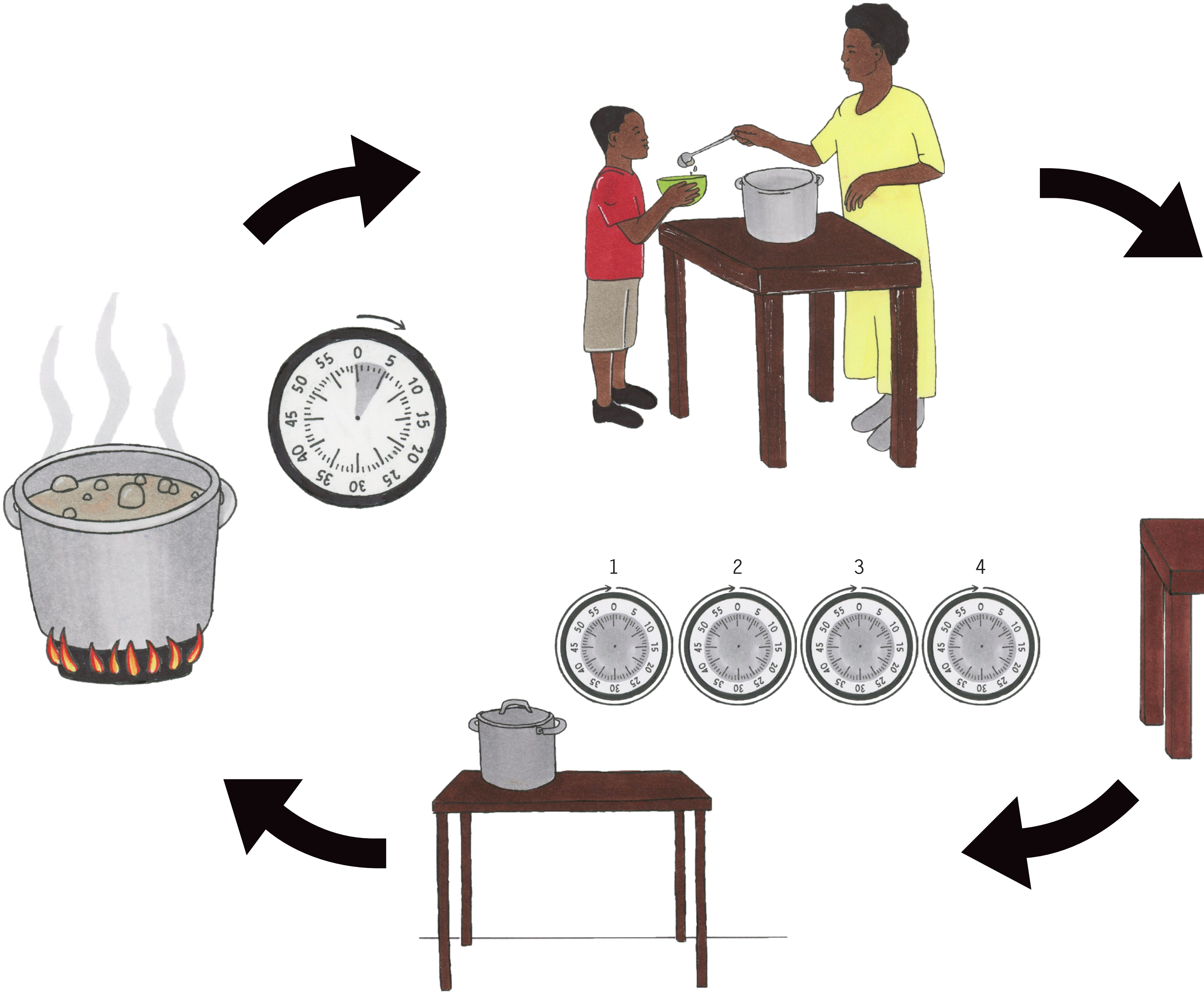
Ano ang kailangang gawin kung ang pagkain ay matagal nang naitago pagkatapos maluto?

Ang maaaring sagot: Upang masiguro ang ating kaligtasan, itapon na lamang ang pagkain.

Paano maiiwasan ang pagtatapon ng pagkaing nailuto?

Ang maaaring sagot: Magluto lamang ng tamang dami ng pagkain sa bawat kainan, upang hindi magkaroon ng tirang pagkain.

Bersyon 4/2022



MannaPack® Rice

Paghahanda ng MannaPack® Rice

Bersyon 4/2022

KONSEPTO:

Para sa 384 gram bag ng MannaPack Rice, ihalo ito sa sa 1.4 litro ng tubig at pakuluan nang 20 minuto, upang makapaghanda ng 6 na serving ng pagkain.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga nakaguhit?

Ang mga maaaring sagot:

- *Alugin ang pakete upang mahalo ang produkto*
- *Ilagay ang produkto sa kaserola, lagyan ng 1.4 litrong tubig, at pakuluan*
- *Iluto at patuloy na haluin nang 20 minuto*
- *Ang MannaPack Rice ay dapat lutuin nang 20 minuto*

Bersyon 4/2022

MannaPack® Rice