

# Pagkain ng Sanggol

Mensahe mula sa mas nakatatandang Nanay

Taiwan

Mrs. Kubo

Mula sa pakutsa-kutsara basic na i-adjust ang pagkain ng paunti-unti habang nag-oobserba. (mga 4 na buwan pagkapanganak) Hindi nilalagyan ng pampalasa. Dalawang Klase ng Lugaw (mula 6 na buwan pagkapanganak)

\* Lugaw 1

Pakuluan sa kaserola ang atay, spinach at carrots.

\* Lugaw 2

Pakuluan ang may butong spareribs, pakpak ng manok, repolyo, breast part ng manok at bigas. Kunin ang sabaw mula sa mga may butong karne. Himayin ang breast part ng manok at saka ipakain! Ayos din kung pakukuluan kasama ng lugaw ang sabay na gawa sa pinakuluang buto-buto at gulay.

\* Simulan sa juice at kayasin ang mansanas.

Mula naman sa juice maganda rin gumawa ng jelly.

Korea

Mrs. Kan

Gumawa ng pagkain na magugustuhan ng sanggol na angkop sa panahon na ginamitan ng mga sangkap tulad ng kanin, saging, tokwa, gulay, karne, isda na may puting karne at mga produktong may gatas. Kadalasan ang mga ito ay hindi nilalagyan ng pampalasa.

Broccoli Rice Porridge (Lugaw)

(4 ~ 6 na buwan pagkapanganak)

Sangkap: bigas 1kutsarita, broccoli 10g, tubig 2/3 na tasa

1. Hugasan ang bigas at ibabad sa tubig ng 30 minuto.
2. Hugassan mabuti ang broccoli at gayatin ng pino.
3. Gilingin sa mixer ang 1, lagyan ng 2/3 na tasang tubig lutuin ang lugaw sa katamtamang apoy.
4. Hinaan ang apoy kapag luto na ang lugaw, ilagay ang broccoli at saka haluin.
5. Haluin ito, salain ang sabaw kapag malambot na at kunin ang broccoli rice porridge.

Brazil

Mrs. Arlete

Papinha (7- 8 na buwan pagkapanganak)

1. Durugin ang pinakuluang carrots, patatas, kalabasa, kamoteng sago at repolyo.
2. Igisa ng bahagya sa mantika o butter ang ginayat na sibuyas at bawang, idagdag ang dinurog na gulay, pakuluan at saka lagyan ng pampalasang asin, leek at parsley.
3. Lagyan ng giniling na karne ang pinakuluang macaroni at giniling na kanin.

\* Ang iba pa, dinurog na prutas (saging, papaya, mansanas) at oat meal. Ihain ang dinurog na pinakuluang beans (feijão).

Mexico

Mrs. Graciela

Sa Japanese Nursery School: Sa unang beses na ipasok ang bata sa Japanese nursery school 7 buwan pagkapanganak medyo nakakalito dahil kaunti lang ang ipinakakain na solid food samantalang sa bahay ay pinakakain na ang bata ng tinapay. Pero sa Japanese nursery school, napapakain ang mga bata ng wastong pagkain na angkop sa kanilang edad. Nakakakain na ang bata ng mga pagkain na hindi naihahanda sa bahay.

Ang biskwit ng Japan ay natutunaw sa bibig, magandang bagay na hindi ito bumabara sa lalamunan ng bata. Tsaang binibigay na inumin at hindi matamis na panulak kung kaya nakaiwas sa pagkasira ng ngipin.

## Payo ng Doktor

Gatas ng ina—Pinakamatalik na kaibigan ng sanggol

Dr. Turin Chowdhury

Ang gatas ng ina ang pinakaperpektong pagkain para sa mga sanggol, pinalalaki nito ang mga bata at pinuprotektahan laban sa sakit. Mas kaunti ang nagiging sakit ng mga batang umiinom ng gatas ng ina kumpara sa mga batang umiinom ng ibang gatas. Pinakokonti ang problema sa sakit na otitis, pagtatae, pagpapantal at allergy gayundin ang porsiyento ng pagpapaospital. Ang pinakamaganda pa sa gatas ng ina ay ang nutrisyon. Mayroon itong antibodies na lumalaban sa pagkakasakit at nagpapalusog sa sanggol. Pinalulusog nito ang puso ng bata at nakatutulong ito para huwag magkasakit. Dagdag pa dito, lagi itong malinis at ligtas dahil diretsong nanggagaling sa dibdib ng ina. Walang bata na may allergy sa gatas ng ina at ang pagsipsip ng gatas sa dibdib ng ina ay nakatutulong sa pagdebelop ng baba ng sanggol. Ang pagtigil at pagsipsip ng bata sa gatas ay tumutulong sa pagdaloy ng gatas. Isa pa ito ay matipid din. Tumutulong din ito sa pagpapaunlad ng pangangatawan ng bata at ina, nakatutulong din sa magandang ugnayan ng mag-ina at nagbibigay ng magandang epekto sa kanila. Sa pagpapasuso ng ina sa bata, sumasaya ang pakiramdam ng bata sa dampi pa lang ng balat ng ina nararamdaman nito ang init at pagmamahal.