

Published  
in cooperation with  
Bureau of Elementary Education  
and  
Institute of National Language  
of the  
Department of Education and Culture  
Manila, Philippines

KASAPOLAN NI BAKDANG  
(The Needs of the Body)

A Nutrition Book in Ibaloi

by

Christeta Caliang

Summer Institute of Linguistics, Inc.

Translators

1976

Publishers

1176-50

Printed in the Philippines

## FOREWORD

Some of the glory of the Philippines lies in the beautiful variety of people and languages within its coasts. It is to the great credit of the national leadership over the years that no attempt has been made to destroy this national heritage. The goal has been instead to preserve its integrity and dignity while building on this strong foundation a lasting superstructure of national language and culture.

The present book is one of many designed for this purpose. It recognizes the pedagogical importance of dividing literacy and second language learning into two steps--literacy being the first. When a student has learned to read the language he understands best, the resulting satisfaction in his accomplishment gives the drive and confidence he needs to learn the national language. His ability to read, furthermore, is the indispensable tool for the study this program will require.

The Department of Education and Culture of the Philippines is proud to present this latest volume in a nationwide series designed to teach the national language through literacy in the vernaculars. It will strengthen both the parts of the nation and the whole.

JUAN L. MANUEL  
Secretary

## PREFACE

The purpose of this booklet is to help speakers of Ibaloi achieve the skill of reading in their own language, as a bridge to becoming literate in Pilipino. It is also designed to help the Ibalois improve their livelihood.

This booklet was written during the Writing Workshop sponsored by the Summer Institute of Linguistics, November 2-December 10, 1976, at Bagabag, Nueva Vizcaya. The information is based on lecture given by the Technicians in various fields represented.

The symbolization of the alphabet is as follows: a, b, k, d, e, g, i, j, l, m, n, ng, o, p, r, s, t, w, y and glottal stop which is represented by the hyphen (-). e is pronounced as the 'e' in Pangasinan, o has a range from English o as in 'go' and 'move'. All other letters are pronounced as their National Language equivalents.

Special acknowledgment is due to the Staff of the Writing Workshop for their technical assistance. I am grateful to Mr. Perry Macabuhay for supplying the Pilipino articles. Appreciation is also extended to Mr. Ricardo T. Dumarpa for the help he gave to make this publication possible.

CHRISTETA A. CALIAG  
Soysoyan, Kabayan, Benguet

## Toy Pengon-an ni Me-basa

1.	Sostansiya ni Bakdang .....	1
2.	Bitamin .....	8
3.	Minerals .....	13
4.	Penobtoob ni Soson Nga-nga.....	16
5.	Toy Pesing Ja Mandoto ni En-amis.....	20
6.	Pangkep ni Pandoto .....	30

## Sustansiya ni Bakdang

Kasapolan ni bakdang tayo i sustansiya say egkito onsekit. Say sustansiya pepigasa-en toy bakdang say egkito meba-kol tan meemen shagos. Ngaran ira nonta mekan ja mengi-kan ni kasapolan tayon sustansiya? Ebingabingay ira iyey insegon nodta klasi ni sustansiya ja itolong sha shi bakdang tayo.

---

Ang ating ketawan ay nangangailangan na mga masustansiyang pagkain upang ating maiwasan ang pagkakasakit, paghihina at maagang pagtanda. Ang mga pagkaing nagbibigay ng sustansiyang kailangan natin ay nahahati sa iba't-ibang grupo sang-ayon sa sustansiyang ibinibigay nito.



Grupo I - Para kedsang

1. kakoy
2. enepoy
3. kankenen
4. dokto
5. abba

---

Unang Grupo: Pagkaing nagpapalakas ng katawan

1. Bigas at iba pang pagkaing butil
2. Bibingka at iba pan pagkain gawa sa bigas
3. Kamoteng-kahoy
4. Kamoteng-baging
5. Gubi



Grupo II - Para badeg no anak tan pamigsa ni bakdang nonta  
meshikit, bedoleki, nankeama ten nankeba-kol.

1. paideng
2. ikdog
3. apag
4. doriyas
5. agajap
6. monggo

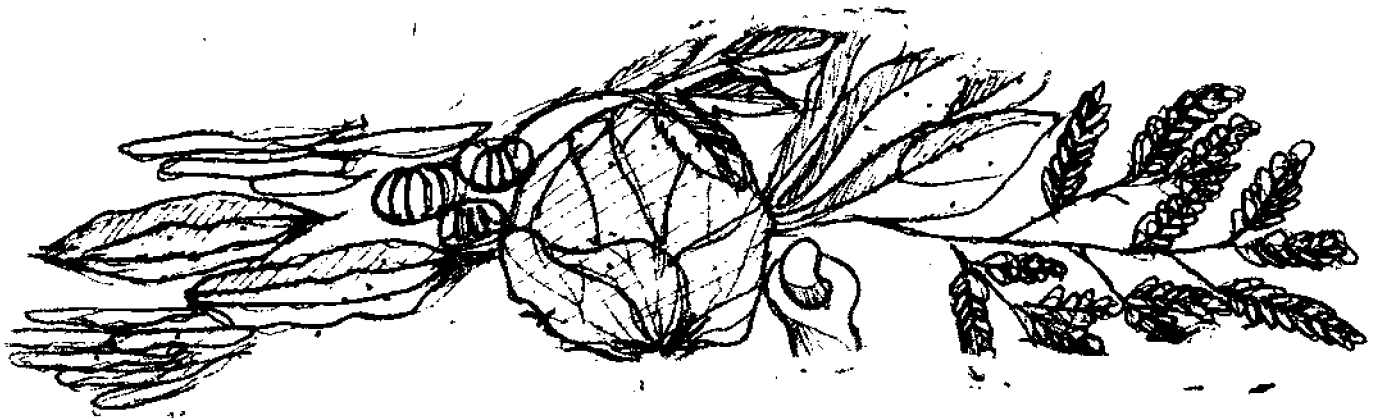
---

Ika-2 Grupo: Pagkaing para sa paglaki ng mga bata at  
nagpapalakas maging sa mga matatanda.

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. isda  | 4. garbansos |
| 2. itlog | 5. - -       |
| 3. karne | 6. monggo    |

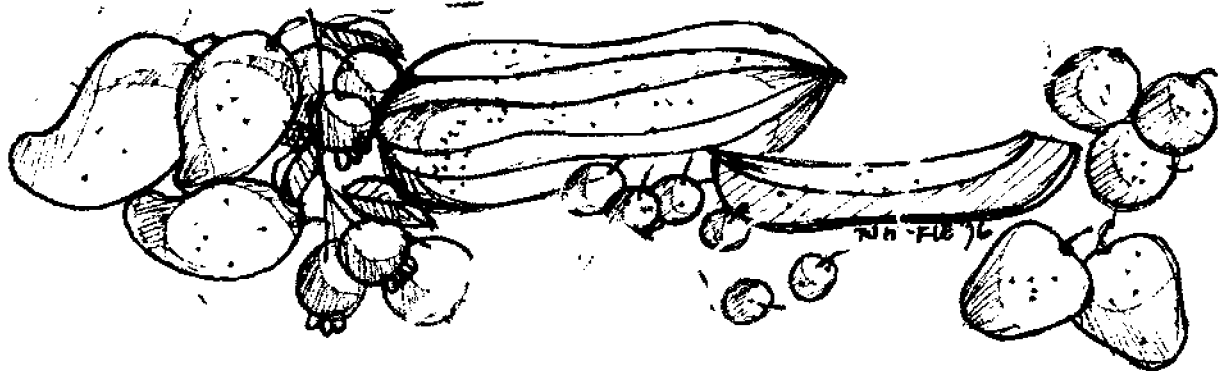
Gropo III - Mengikan ni mapteng ja dekna tan boya.

- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. bayabas                  | 8. osjek ni kakoy      |
| 2. doban                    | 9. osjek ne dokto      |
| 3. papaya                   | 10. osjek ni kalombasa |
| 4. kamatis                  | 11. pitsay             |
| 5. palja (dames tan bolong) | 12. kalombasa          |
| 6. pising (bolong)          | 13. sankis             |
| 7. kanos                    | 14. narenhita          |



Ika-3 Grupo: Pagkaing nagpapaganda at nagpapaganda ng pakiramdam.

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. bayabas                       | 8. talbos ng kamoteng-baging |
| 2. suha                          | 9. talbos ng kamoteng-kehoy  |
| 3. papaya                        | 10. talbos ng kalabasa       |
| 4. kamatis                       | 11. petsay                   |
| 5. ampalaya                      | 12. kalabasa (bunga)         |
| 6. dahon ng gabi                 | 13. dalanghita               |
| 7. sitao                         | 14. dalandan                 |
| 8. talbos ng kamoteng-<br>baging |                              |



## Bitamin A

1. papigsaento i panshedmang
2. ontolong ja ondaban ni sakit
3. pepteng to i bedat tan bowek

Shakel ja kilasin bitamin i iakan iren jay ya mekan.  
Warey sanseskey ja betang ono shakan itolong shi bakdang  
tayo. Sayay irey bitamin ja baba-shen kasapolan tayo.

---

### Bitamina A

1. Nagpapalinaw ng paningin.
2. Tumutulong sa katawan upang labanan ang mga karamdaman.
3. Nagpapaganda ng buhok at nagpapakinis ng kutis.

Maraming uri ng bitamina ang makukuha sa mga pagkaing nabenggit. Bawat isa ay may kanya-kanyang naitutulong sa ating katawan. Ang mga bitaminang kailangang-kailangan natin ay ang mga sumusunod.

Toy kedepoan? Mansesha kito ni prisko ja natnnteng  
tan protas. Mas mapmpteng sota etoling ja bolong tan  
enbalenga.

---

Para makamtan ang mga ito, tayo ay kailangan kumain ng  
sariwang gulay at bungang-kahoy o prutas. Makabubuting piliin  
natin ang mas sariwang gulay at madal na bungang-kahoy.





## Bitamin B

1. tetpepen to i sakit ja beri-beri
2. manpaemis ni pangan
3. tetpepen to i pankejengkeng ni bakdang

Toy kedepo-an to? Mansesha kito ni emag-an ja dorigas, monggo, agajap, chalem, tan paideng. Mengan kito pay ni enepoy ja egnay kodes ja pasiya.

---

## Bitamina B

1. Tumutulong upang maiwasan ang pagkakaroon ng sakit na manas o ang tinatawag na 'beri-beri'.
2. Nagpapagana sa pagkain.
3. Tumutulong upang maiwasan ang pagkakaroon ng sakit sa nerbiyos o ang pagiging nerbiyoso.

Kailangan kumain tayo ng daing o pinatuyong isda, pinatuyong monggo o belatong, garbansos upang makamtan natin ito.

### Bitamina C

1. ontolong shi kepiked shagos ni sogat
2. ontolong say aliben mareda i taked ni sangi
3. ontolong ja ondaban ni sakit
4. pare sostansiya ire ni sakit

Toy kedepoan to? Mengan kito ni bayabas, papaya, mangka, panghan, naranghita, duban, kalamansi, kamatis, bolong ni pising malongay, palja, pitsay, otdo ni dokto, papas ten kalombasa.

---

### Bitamina C

1. Tumutulong sa madaling paggaling ng sugat.
2. Tumutulong upang maiwasan ang pagdurugo ng gilagid.
3. Tumutulong upang maiwasan ang karamdaman.
4. Bumubuhay sa mga ugat sa katawan.

Ang mga ito ay makukuha natin sa pamamagitan ng bayabas, papaya, mangga, pinya, dalanda, suha, kalamansi, kamatis, dahon ng gabi, malungay, ompalaya, petsay, talbos ng kamoteng-baging, patatas, at kalabasa.

## Minerals

Warey tedon kilasi ni mineral a babo-shen kasepolan tayo, ayorn, kalshom, tan ayodayn. Nan-inapil i shaka itolong shi bakdang tayo.

1. Say ayorn kasapolan ja manpeshekel ni shala.
2. Say kalshom kasapolan pare sangi tan pokel.
3. Say ayodayn tetpepen to i biskong.

---

### Mineral

Mayroon tatlong uri ng mineral na kailangan ng ating katawan. Ang mga ito ay ang 'iron', kalsiyom, at yodo.

1. Ang 'iron' ay kailangan upang mabigyan ng sapat na dugo ang ating katawan.
2. Ang kalsiyom ay kailangan upang maging matibay ang ating mga buto at ang ating mga ngipin.
3. Ang yodo ay kailangan upang maiwasan ang pagkakaroon ng bosyo.

Towey kedepoon ira niyay? Mesepol ja mansesha kito  
ira niyay.

- |              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| 1. piskaw    | 8. emag-an ja agajap             |
| 2. bakaong   | 9. emag-an ja doriyas tan monggo |
| 3. okra      | 10. litchogas                    |
| 4. pitsay    | 11. bolong ni pollet             |
| 5. palja     | 12. apag                         |
| 6. mostasa   | 13. paideng                      |
| 7. kalombasa | 14. <u>iodized salt</u>          |

Ayshi tayo dakaman ja shakella sakit no mengan tan  
mansesha kito ira niyay ja natnoteng tan protas. Mesepol  
ngared ja manmode kito ira niyay shi balbaley tayo. No shi  
sakey dogad ket eshakel i ebeskonggan, mesepol ja menomkal  
kito ni iodized salt. Aliben emin ja tayoka pankenna ket  
warey iodine to.

Upang masapatan ang pangangailangan ng katawan ng mga mineral na nabanggit, kailangan tayong mag-ulam ng:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. daing o pinatuyong isda | 8. pinatuyong bins                           |
| 2. bagoong                 | 9. pinatuyong garbansos at monggo o balatong |
| 3. okra                    | 10. letsugas                                 |
| 4. petsay                  | 11. dahon ng 'polet'                         |
| 5. mustasa                 | 12. karne                                    |
| 6. kalabasa                | 13. isda                                     |
| 7. dilis                   | 14. <u>iodized salt</u>                      |

Hindi tayo magkakaroon ng anuman sa mga nabanggit na mga karamdaman kung tayo ay kakain ng mga nabanggit na mga pagkain. Kailangan nating magtanim ng mga halamang ito sa ating bakuran lalo na sa lugar na ang mga tao ay may bosyo.



## Penobtohan ni Soson Nga-nga

No eapat i bolan ni nga-nga mesepol ja metobtohan i toka pansoso tep toka pekodang i sostansiya ni soso to. Emanbadeg i bakdang to isonga kaonda-to i kasapolan ton sostansiya. Sajay irey kilasi tan dokod ni maypekan.

---

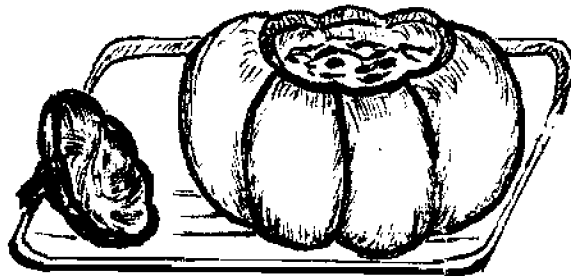
Para sa mga sanggol na apat na buwang edad, kailangan netin silang bigyan ng karagdagan tustos na pagkain bukod sa gatas na kanilang sinususo. Ang sanggol ay lumalaki kaya kailangan niya ang dagdag na sustansiya.

Narito ang tamang uri at tamang dami ng pagkain kailangan nila.

Bolan	Jojaw ono otmil	balat, papaya mangka, abokado
Epat	Egmay-ekan pay laeng	2 kotsara ja balat, nalches
Lima	5 kotsara, esaget a-shoman ni eshom ja kilasin mekan	medato-an
Enem	8 kotsara ja epalet	balat, papaya, mangka, abokado (nalches) datoan tep
Piton bulan ingkatod santaw-en	medato-an ni sanikotik nem ma-shoman ni eshom ja kilasin mekan	eman badeg i nga-nga

edoto ja natnateng	edoto ja ikdog ono	emag-an ja botel	altey, bangos apag, manok
egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng
1 kotsara ja shigo	egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng
nalches datoan tep emanbadag i nga-nga	piyangan ja esagat	egmay-ekan pay laeng	egmay-ekan pay laeng
	1 piyangan	nalches	etalegteg

# MANDOTO KITO



Kalabasa (Filled-I)

## Toy Pesing Ja Mandoto ni En-amis

### Ekaw-an Na Kalombasa

- 1 kaleingan ja kalombasa
- 4 kotsara aramang
- 2 engkakambaleg ja aneng nge sili
- 2 engkakambaleg ja edewem me sili
- ½ tasa mantika
- 1 tasa shanom ni niyog ono maykadben arasaw ni bekas
- 1 siboyas
- asin tan agat

#### Toy pesing:

1. Fotolen sota kalombasa nodta kad-an ni dakasen.
2. Koskosen sota naykawa ni kalombasa.
3. Shojagan ni enatong ja shanom sota ekadkad ja niyog asan pespesen.
4. Ipirito sota shangko, bawang, agat, tan ekaskas ja kalombasa. Ieshom sota sili. Ikes-ong nodta kalombasa.
5. Ikis-ong shi kanshiron eshanoman sota kalombasa. Mesepol ja matemak say egmayespa nodta emenekshek ja shanom.
6. Metengeb penekshek ni 30 minotos.

## Eskabetse

1 kaleingan ja badeg ni naypiriton paideng  
mantika

1 siboyas

1 aneng ja sili (kinonsod i kapkapto)

2 tasa shanom

4 kotsaren soka

3 kotsaren soy

2 kotsaren arina

2 patatas ja ekalepkep (naypirito)

asin, asokal

Toy pesing:

1. Maybedin i naypiriton paideng shi bandihado.
2. Maypirito sota bawang, siboyas, tan sili.
3. Meshenoman, maypedaw sota soka, soy, asin, asokal tan arina.
4. Maykibal ingkatod onpalet.
5. No epalet, ishojag nodta paideng
6. Maytepew sota naypiriton papas.

Shigo Ni Ma-is tan Tapaja

1 ebadeg ja kotsaren mantika  
1 ebadeg ja kotsaren siboyas, etalegteg  
4 tasa shigo  
¼ ootik ja kotsaren betsin  
1 ootik ja kotsaren agat, etalegteg  
1 tasa ja ngalebon ma-is, ne-igad  
¾ tasa aneng ja sili, etalegteg  
1 ootik ja kotsaren asin

Toy Pesing:

Ipirito i agat, siboyas, tan ma-is ni tedon minotos.  
May-ashom i shigo jet penekshek mi 5 minotos. Maypedaw i  
tapaje, betsin tan asin. Maydoton 5 minotos. Mekemakam  
no empetang pay laeng. Maypekan ni enem ja too.

## Baksay

1 tasa karing  
6 bolong ni pising (etadtad)  
4 bolong ni pising (para senget)  
1 tasa shigo ni niyog  
1 siboyas  
ootik ja agat  
1 ebadeg tan edewen ja sili  
ootik ja asin

### Toy pesing:

1. Pande-ok i karing tan ekeskes ja pising jet esinan.
2. Sesngeten nodta epat ja enbabenawa bolong.
3. Penekshek sota shanom ni niyog, siboyas, sili, agat tan asin.
4. No enekshek ipalaw i nasnget ja pising. Pinekshek ingkatod onbo-day i daneb to.

Ma-is tan Bolong ni Sili Ja Shigo

3 tasa ma-is  
1/2 tasa ja namit ni baboy  
1/2 tasa pasayan  
1/2 siboyas, ekalepkep  
4 tasa ja shanom  
1 tasa bolong ni sili  
2 pesjang ni bawang, etegteg\_  
asin para templa

Toy Pesing:

Ipirito i bawang, siboyas, namit tan pasayan.

Meshenoman, metengeb jet penekshek ni shownen minotos.

Dokton Ekaw-an Ni Ma-is

4 kaleingan ja dokto  
1 badeg ja kotsaren daneb  
1 badeg ja kotsaren siboyas ja ekalepkep  
1 badeg ja kotsaren karrot ja ekalepkep  
1 badeg ja kotsaren sili ja ekalepkep (aneng)  
1 tass ja ma-is (ngalebong ekalepkep)  
1/2 ootik ja kotsaren asin  
1/8 ootik ja sili  
1/4 ootik ja betsin  
3 ebadeg ja kotsaren shanom

Toy Pesing:

Penekshek i dokto ni 20 minotos. Meshowen binakbag jet  
mekotsara sota naykawa. Maybakdin sota ekotsara. Ipirito  
i siboyas, karrot, sili, tan ma-is ni dimen minotos.  
May-ashom i asin, betsin tan shanom jet idoto ni 3 minotos.  
Maykes-ong sota ira naypirito nodta edongokan ja dokto.  
Maydoto ja singa tinapay. Maypekan ni 8 too.

## Kamote Salad

2 tasa ja onsek  
3 kamatis  
1/2 siboyas  
kalamansi, dokos ono soka  
asin, asokal  
1 edoton ikdog

1. Odsen i onsek.
2. Maydoto i onsek ja egmetoto-an.
3. Maybedin, shi malokong, pektit.
4. Maykashom i kamatis tan siboyas, asan matimpla ni kalamansi, dokos ono soka, asin tan asokal.
5. Maytepew i eshewa-showa ja ikdog.

### Niyog Ja Masam-it

1 tasa shanom ja pespes ni niyog  
2 tasa asokal

1. Pandeok i shanom ja epespesan ni niyog tan asokal.
2. Penekshek ingkatod mannamket.
3. Ma-kat jet maybedin shi karapon.

### Kamote Snow Peak

3 tasen edoton dokto  
3 kotsaren margarin  
3 kotsaren asokal  
3 kotsaren kalamansi  
pasas

1. Maydelches sota margarin, asokal, kalamansi, nodta edoton dokto.
2. Maysingpet shi bandihado. Mebedin ja metepowan ni pasas.

## Pangkep ni Pandoto

No mengan kito piyan tayon warey sostansiya nonta emankekan. Sajay irey pesing ja mengisekana tan mandoto ni natnateng.

1. Me-odsan nin asan emakontob tan emagapkap.
2. Egmay daked i shanom. Sota baytamin emaydeok nodta shigo. Tayoka iibong no egmay debay ja emin.
3. Mese pol ja egmetoto-an. Kaontayab i baytamin no onshek-shek shi banga. Metengeb ngarod ja pasiya.
4. Pispisen sota eg-edayday ja natnateng. Eshakshakel i baytamin nonta presko ja natnateng tan protas.

## Ang Tamang Paraan ng Pagluluto

Tamang paraan ng pagluluto ng gulay upang mapanatili natin ang sustansiyang nilalaman ng mga ito na kinakailangan ng ating katawan.

1. Hugasan mabuti ang gulay bago ito hiwain.
2. Huwag lalagyan ng maraming tubig. Ang bitamina ay sumasama sa tubig at maaaring maitapon na lang natin.
3. Huwag lutuin mesyado ang gulay. Ang bitamina ay sumasama sa singaw, kaya huwag din iwen walang takip and kaldero o kawali kung nagluluto.
4. Pumili ng mas sariwang gulay na lulutuin. Mas maraming bitamina ang makukuha rito.